
S.NEGREANU A.NEDELCOVICI
SĂ-I
CREȘTEM
VOINICI

SĂ-I CREŞTEM VOINICI

SILVIA NEGREANU
Profesor emerit

ELIZA-ANTOANETA NEDELCOVICI
Profesor

SĂ-I CREȘTEM VOINICI

GIMNASTICĂ ȘI JOCURI PENTRU COPII

EDITURA UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

COPERTA **VL. CRIVĂȚ**
DESENE: **DANA BELEI**

Închinăm această carte generațiilor care ne-au fost elevi, azi ei înșiși părinți, cu dorința de a îndeplini cu aceeași dragoste și grijă creșterea și educarea copiilor lor pentru a deveni cetățeni valoroși și demni ai patriei noastre.

CUVÎNT ÎNAINTE

Nicicînd în țara noastră copiii nu au fost înconjurați de mai multă grijă și dragoste ca în anii ce-au urmat de la Eliberare. Copiilor, care sînt fondul de aur al patriei noastre socialiste, li s-au creat cele mai bune posibilități de creștere, de dezvoltare și educație. În permanență este prezentă o preocupare deosebită pentru asigurarea unei copilării fericite, plină de bucurii și sănătate.

Creșe, case de copii, stadioane, terenuri de sport, săli, patinoare bazine de înot au fost construite pentru copii, în scopul ca ei să se dezvolte multilateral și armonios, să devină puternici și sănătoși.

Toți părinții doresc să aibă copii voinici, plini de voioșie, sănătoși. Ei cunosc astăzi și apreciază influența binefăcătoare a educației fizice.

Care părinte nu a fost încîntat cînd copilul lui a fost cîștigătorul unei întreceri de trotinete, de gimnastică sau înot?

Care părinte, conștient de valoarea educativă și multilaterală a educației fizice, nu dorește astăzi ca fiul sau fiica să devină fruntași într-o ramură sportivă? Și care părinte nu ar fi fericit și nu s-ar mîndri dacă copilul său, prin priceperea, capacitatea și pregătirea lui, ar reprezenta cu cinste și glorie culorile patriei peste hotare?

Mișcarea, jocul și exercițiul fizic nu aduc numai bucurie copilului, dar ele constituie baza întregii sale activități în perioada copilăriei. Sub influența acestora se formează și se dezvoltă întreaga capacitate de mișcare, se restructurează activitatea psihică și se formează personalitatea copilului.

De la cea mai fragedă vîrstă, mișcările copilului trebuie să fie dirijate. Ele pot fi astfel organizate și îndrumate, încît să creeze stări de bucurie și să înveselească pe copil, însă în același timp să-i

asigure o strînsă legătură cu lumea care îl înconjură, pentru a putea contribui la lărgirea cunoştinţelor lui. Numai în acest mod jocul şi mişcarea copilului pot contribui la formarea unor deprinderi trainice.

Părinţilor le revine sarcina ca pînă la vîrsta preşcolară sau şcolară să organizeze, să dirijeze sau să îndrume jocurile şi mişcările copiilor.

Însă dacă toţi părinţii au o grijă deosebită şi se preocupă de îmbrăcămintea copiilor şi mai ales de hrana lor, cu dorinţa vădită de a fi cea mai bună şi cea mai aleasă, nu în aceeaşi măsură se îngrijesc de organizarea activităţii lor de bază, care este jocul şi mişcarea.

Dezvoltarea normală şi educaţia corectă a copiilor presupune o preocupare permanentă şi atentă a părinţilor. Fiecare copil are manifestări pozitive şi negative, aptitudini şi înclinaţii personale. Părinţii trebuie să le cunoască şi, urmărind şi îndrumînd jocurile lor, să aibă permanent o atitudine activă: să repete cu ei mişcările care îi ajută să se dezvolte armonios, să-i îndrume spre jocuri care au influenţe pozitive, care le solicită voinţa, curajul şi îi învaţă să se stăpînească sau care le formează deprinderi utile pentru viaţă ca: ordinea, disciplina şi, în sfîrşit, jocuri în care ei îşi pot manifesta liber iniţiativa şi spiritul de independenţă.

Desigur că toţi părinţii doresc să crească copii sănătoşi şi voinici, pregătiţi pentru viaţă şi muncă creatoare. Dar pentru aceasta părinţii trebuie să pătrundă tainele copilăriei şi să procedeze cu îndemînare.

În acest scop, lucrarea de faţă pune la îndemîna părinţilor, într-o formă simplă şi accesibilă, mişcări şi jocuri pentru copiii care, pînă la vîrsta de 5 ani, nu sînt trimişi în creşe sau grădiniţe.

Mijloacele şi indicaţiile expuse, folosite cu stăruinţă, regularitate şi convingere, dau posibilitatea fiecărui părinte să aplice în cadrul familiei, în mod sistematic şi în succesiunea corespunzătoare, mişcările care pot să asigure creşterea unui copil sănătos, voinic, plin de vioiciune.

Mişcările, exerciţiile şi jocurile prezentate în această lucrare sînt rodul unei îndelungi activităţi practice şi ele pot constitui un material variat şi izvor de inspiraţie nu numai pentru părinţi, ci pentru toţi cei care sînt preocupaţi de creşterea şi educarea multilaterală a copiilor.

IMPORTANȚA MIȘCĂRILOR LA COPII

Educația fizică a copiilor se poate face corect numai dacă se ține seama de particularitățile dezvoltării lor în raport cu vîrsta.

Organizarea mișcărilor sub îndrumarea atentă a părinților îi ajută pe copii să crească mai bine, să se dezvolte armonios, să fie sănătoși. În procesul de dezvoltare a organismului orice mișcare a corpului contribuie și influențează la creșterea și corecta lui dezvoltare; angrenarea în mișcare a tuturor segmentelor corpului prin exerciții variate influențează puternic activitatea marilor sisteme: circulația sîngelui devine mai activă, respirația mai profundă, capacitatea de contracție a musculaturii corpului mai mare. Sub influența exercițiilor se produc importante procese și în sistemul nervos central, care are rolul de a conduce activitatea întregului organism, de a controla și regla funcționarea tuturor organelor.

Mișcările și exercițiile fizice creează condiții optime necesare pentru stabilirea relațiilor cu mediul înconjurător și contribuie la dezvoltarea psihicului. Din primele luni, o dată cu dezvoltarea capacității motrice se dezvoltă și capacitatea neuropsihică: copiii manifestă bucurie, încep să rîdă, să gîngurească, să pronunțe primele silabe.

Copiii abia născuți nu pot face decît mișcări dezordonate; la 1—2 luni, copiii culcați pe burtă încearcă să-și ridice capul; la 3 luni, culcați pe spate, se întorc pe o parte și apoi pe burtă; la 5 luni, ei se ridică pe brațe; la 7 luni se ridică pe genunchi și pe mîini și încep să se tîrască; la 8 luni se ridică în șezînd și stau chiar fără sprijin.

Mișcările sub îndrumarea părinților pot fi începute de la 2—3 luni; culcarea pe burtă, stimularea mișcărilor cu capul, întin-

derea brațelor, picioarelor sînt indicate să se repete de cîteva ori pe zi. O dată cu primii pași se poate începe executarea mișcărilor de bază ca: apucarea de obiecte, aruncarea, cățărarea etc.

Între 1—2 ani, aceste mișcări de bază trebuie repetate continuu, pentru a fi corect executate și pentru a da copiilor siguranță, stabilitate; abia după ce au căpătat curaj și încredere în posibilitățile lor, către al doilea an, copiii încep să meargă repede și chiar să alerge, să ocolească sau să treacă peste obstacole. Între 3 și 4 ani încep să sară, să se deplaseze mult, să se joace făcînd mișcări variate.

Este extrem de importantă folosirea utilă a capacității de mișcare a copiilor, în fiecare perioadă de vîrstă, în scopul dezvoltării lor motrice.

Deși la vîrsta de 2—4 ani mișcările lor sînt încă necoordonate, uneori chiar greoaie, este bine să se introducă în activitatea lor mișcări de cățărare cu sprijin (de exemplu cățărarea pe un scaun), de aruncări și prinderi (obiecte ușoare), de echilibru (ridicări pe vîrfuri, ridicarea unui picior), sărituri pe loc; acestea vor contribui la dezvoltarea capacității lor de a-și coordona mișcările brațelor cu ale picioarelor și ale trunchiului și de a-și menține echilibrul corpului.

Către 4—5 ani copiii reușesc să aibă multă siguranță în mișcări; ei trec cu ușurință peste un obstacol, îl sar din alergare, încep să arunce la țintă, la distanță, să sară în înălțime.

Pentru ca mișcările să exercite o influență pozitivă asupra dezvoltării organismului copiilor, acestea trebuie să fie organizate, îndrumate și repetate sistematic.

Mișcările și jocurile trebuie să fie simple, să fie înțelese de copii, să fie accesibile pentru a putea fi efectuate cu ușurință, să le facă plăcere, să le trezească interes.

În mișcări și jocuri este necesar să se țină seama de efortul pe care copiii îl depun, de durata jocurilor lor și de dificultatea mișcărilor; copiii iubesc atît de mult jocul și mișcarea, încît de multe ori continuă să se joace chiar cînd sînt obosiți dacă nu sînt supravegheați; de aceea, mișcările și jocurile lor trebuie să fie organizate, introducîndu-se scurte pauze de odihnă, prin poziții statice odihnitoare ca: așezat, culcat, sau alternîndu-se mișcările cu povești atrăgătoare, în care timp copiii se odihnesc și după care ei pot să continue jocurile, pot să alerge și să sară din nou.

Este necesar ca în timpul mișcărilor și jocurilor copiii să fie îndrumați și corectați; trebuie să li se arate cum să meargă și să alerge corect, cum să sară cu ușurință, cum să prindă și să

arunce. Pentru ca mișcările să corespundă particularităților anatomo-fiziologice și să nu fie dăunătoare creșterii și dezvoltării, părinții vor urmări ca mișcările executate de copiii lor să nu împiedice respirația, circulația sîngelui sau să influențeze negativ asupra scheletului.

De aceea, mișcările care solicită un mare efort ca: ridicarea de obiecte grele, atîrnarea numai în brațe sau menținerea unor poziții statice timp îndelungat vor fi înlăturate; cățărarea numai în mîini, fără ajutorul picioarelor, solicită o prea mare încordare a musculaturii membrelor superioare, fixează cutia toracică și are influență negativă; menținerea prea mult timp a unor poziții ca: stînd cu genunchii flexați (pe vine), cu brațele sau cu picioarele încrucișate, împiedică circulația corectă a sîngelui și respirația; mișcările asimetrice ca: mers pe trotinetă cu un singur picior, folosirea în diferite aruncări a unui singur braț etc., datorită încordării unilaterale a musculaturii, duc la o dezvoltare nearmonioasă și uneori chiar la atitudini vicioase.

În prima perioadă a copilăriei, părinții acordă o grijă și o atenție deosebită hranei și îmbrăcămintei și asigură un mare număr de jucării copiilor; în aceeași măsură ei trebuie să fie preocupați și de amenajarea și asigurarea în casă sau în curte a unui spațiu satisfăcător și necesar capacității de mișcare și joc a copiilor în raport cu vîrsta lor.

Între 1 și 2 ani copiii au nevoie de un spațiu mai mic și de jucării pe care le folosesc ținîndu-le în mînă ca: iepurași, ursuleți, păpuși, căldărușe, lopeți etc.

Între 3 și 4 ani spațiul de mișcare trebuie mărit, iar jucăriile să fie alese în vederea mișcărilor pe care ei le execută cu ușurință și plăcere; la această vîrstă sînt indicate jucării care pot fi trase, împinse și cu care se pot deplasa: jucării pe roți, triciclete, cărucioare; mingi mari care pot fi rostogolite, cilindri de carton, baloane care pot fi aruncate etc.

De la 5 ani încolo, spațiul de mișcare și jucăriile copiilor vor fi în funcție de complexitatea mișcărilor pe care ei le pot executa și la care se vor adăuga: cercuri, corzi de sărit, mingi de diferite mărimi etc.

În aer liber se vor folosi terenuri special amenajate sau, acolo unde ele nu există, părinții se vor îngriji de amenajarea unui spațiu care să fie rezervat copiilor pentru jocurile cu nisip; iar pentru mișcări și exerciții — instalații de cățărare, locuri speciale de alergare, de aruncări, sărituri etc.

Asigurarea unei vieţi sănătoase a copilului presupune nu numai grijă şi atenţie permanentă asupra mişcărilor lui, ci şi asigurarea unui anumit regim organizat al vieţii în cadrul familiei; aceasta nu se poate realiza decît printr-un program bine stabilit, printr-o alternare judicioasă a meselor, a somnului, a activităţilor copilului şi a odihnei.

Respectarea regimului contribuie la formarea unor deprinderi de disciplină şi ordine şi creează cele mai bune condiţii de dezvoltare şi de educare.

O problemă importantă în creşterea copiilor o constituie obişnuirea şi adaptarea organismului lor de la cea mai fragedă vîrstă la condiţiile schimbătoare ale mediului exterior; organismul lor trebuie obişnuit cu apa rece, cu aerul rece, cu soarele, cu vîntul. Scoaterea copiilor la aer, de mici, pe orice vreme, obişnuirea treptată cu apa rece, în afară de faptul că îi face mai rezistenţi şi le creează obişnuinţe sănătoase, are o puternică influenţă educativă, întărindu-le voinţa; de multe ori copiii trebuie să facă eforturi mari pentru a învinge senzaţiile neplăcute la contactul cu apa rece, cu un vînt răcoros sau cu o căldură prea mare atunci cînd nu au fost obişnuiţi de mici; se constată că în general aceşti copii sînt molatici, debili şi se îmbolnăvesc cu uşurinţă la cea mai neînsemnată schimbare de temperatură.

Dezvoltarea fizică ca şi cea intelectuală trebuie începută în familie; ea poate fi realizată de părinţi prin organizarea mişcărilor şi jocurilor şi urmărirea executării lor corecte; prin stimularea iniţiativei proprii şi obişnuirea cu cerinţe din ce în ce mai mari; prin alternarea jocurilor cu odihna.

Preocuparea principală a părinţilor pentru jocurile şi mişcările copiilor trebuie să fie orientată spre realizarea dezvoltării fizice multilaterale şi formarea trăsăturilor pozitive de caracter.

Educaţia fizică făcută cu copiii în cadrul familiei nu trebuie să se rupă de sistemul general de educaţie. Ea trebuie să facă parte organică din viaţa copilului, să fie strîns legată de întreaga sa activitate, de jocuri, de plimbări, excursii etc.

Părinţii vor urmări cu grijă îndeplinirea tuturor cerinţelor impuse şi de igienă, ca: îngrijirea corpului, a îmbrăcămintei, a jucăriilor, şi vor obişnui pe copii să execute corect mişcările în vederea dezvoltării lor normale şi armonioase şi pentru formarea unor deprinderi trainice.

GIMNASTICA COPIILOR SUGARI

Veselia, buna dispoziție, zîmbetul plin de voie bună, culoarea roză a pielii, pofta de mîncare, digestia bună, somnul liniștit sînt semnele bunei dezvoltări a copilului...

Dorința firească a fiecărei mame, a fiecărui tată este ca micuțul lor să crească sănătos, să fie voinic!

A dori însă nu este totul!

Gingășiile mamei, grija, atenția celor ce înconjoară pe copii trebuie să fie îndreptate spre acele probleme care să-i ajute ca în mod practic să-și realizeze această dorință.

Copilul vesel, cu somn sănătos, cu poftă de mîncare, căruia îi place să se joace, care răspunde cu zîmbete și gîngurit la atenția celor din jur este copilul care umple de bucurie inimile și casa părinților.

În primele sale luni de viață, după orele de somn, copilul face cu bucurie multe mișcări, dînd din mîini și din picioare; acestea sînt mișcări dezordonate. După 2—3 luni, însă, copilul începe să aibă mișcări întrucîtva mai precise: apucă și agită jucăriile, face încercări să-și ridice trunchiul, reușește să se întoarcă de pe spate sau de pe burtă și, cu ajutor, se ridică, iar după 3—4 luni face chiar primii pași.

Acum este momentul potrivit, deci la 2—3 luni de la naștere, ca masajul zilnic al copilului să se continue combinat cu cîteva mișcări foarte simple de gimnastică.

Gimnastica are astăzi o aplicare din ce în ce mai largă la copiii sugari; în viața lor gimnastica constituie un mijloc minunat de călire, de întărire a sănătății, de dezvoltare armonioasă.

Aplicată sistematic, ajută ca organismul copilului să dobîndească o posibilitate rapidă de creștere și dezvoltare, îl fortifică și, fără ca organismul lui să fie supus unui efort deosebit, îl adaptează cu ușurință la diferitele condiții atmosferice: vînt, frig, căldură.

Este cunoscut faptul că cea mai simplă mișcare a corpului provoacă în organism multiple și complicate fenomene chimice și fizice care fac posibilă asimilarea neîntreruptă de substanțe hrănitoare, care îi dau energia necesară și îl ajută la continua lui dezvoltare și creștere. Gimnastica acționează nu numai asupra organelor aparatelor circulator și respirator, ci influențează sistemul nervos central, acțiunea glandelor cu secreție internă și metabolismul întregului organism.

Mișcările și exercițiile de gimnastică trebuie să fie necondiționat corespunzătoare vîrstei, pentru că numai aceste mișcări îl vor ajuta pe copil să crească voinic, sănătos, vesel și voios; ele pot fi într-adevăr folositoare numai dacă vor fi cuprinse într-un sistem de educare și vor constitui o preocupare permanentă.

Pentru gimnastica sugarului, exercițiile cele mai indicate sînt cele care se aseamănă cu mișcările naturale ale copilului, dar acestea trebuie să fie executate cu o oarecare îndemînare sau tehnică putem spune, cu precizie și cu respectarea anumitor cerințe. În general, mișcările de gimnastică folosite cu sugarii sînt mișcări mai mult pasive decît active, însă, indiferent de caracterul lor, ele trebuie să fie combinate cu masajul zilnic, care îl odihnește pe copil și îl înviorează.

Gimnastica zilnică asigură sugarilor o musculatură puternică și o mai mare posibilitate de mișcare nu numai în această perioadă de vîrstă, ci — ceea ce este și mai folositor — rezultatele acesteia influențează pozitiv sănătatea și întreaga capacitate fizică și psihică de mai tîrziu.

INDICAȚII GENERALE PRIVIND MODUL DE APLICARE A GIMNASTICII COPILULUI SUGAR

Pentru a folosi cu succes gimnastica copilului sugar și a obține cele mai bune rezultate este necesar a respecta anumite condiții și cerințe.

În momentul în care vom fi convinși de rolul exercițiului fizic în dezvoltarea și educarea copilului și vom lua hotărîrea de a aplica zilnic gimnastica copilului sugar, trebuie să ne asi-

gurăm de starea sănătății lui; consultarea medicului care are competența de a da indicațiile necesare este o condiție obligatorie.

Rezultatele gimnasticii copilului sugar se obțin cu atît mai repede, cu cît părinții vor face cu convingere și cu plăcere acest lucru; veselia și buna dispoziție a părinților se răsfrîng asupra copilului. În timpul ședinței de mișcare cu copilul sugar se va vorbi cu el, i se va transmite plăcerea pentru mișcare printr-o atitudine drăgăstoasă, caldă, antrenantă. Mișcările vor fi însoțite de exclamații și cuvinte spuse pe un ton vesel, cu o intonație melodioasă, pentru a ridica starea emoțională a copilului. Gimnastica pentru copilul sugar trebuie să fie prilej de joacă și de bucurie pentru el, și numai îndemînarea și buna dispoziție a celor mari pot să realizeze aceasta.

Cu un copil sănătos, la 4 luni se poate începe gimnastica zilnică. Cu cei mai debili se va cere avizul medicului și este de la sine înțeles că, în cazuri de boală, gimnastica va fi întreruptă și reîncepută numai la recomandarea medicului.

Cînd ne-am hotărît să facem gimnastică cu copilul sugar, atunci o vom face zilnic la aceeași oră, de preferat înainte de baie. Gimnastica se va executa, pe o masă, care se acoperă cu o pătură groasă, peste care se întinde un cearșaf moale și foarte curat; ea se poate face și pe pătuțul copilului sau pe divanul părinților, dar cu condiția ca acestea să nu fie elastice sau prea moi. La primele mișcări, copilul poate avea pe el o cămășuță, dar încetul cu încetul e bine să fie deprins să lucreze gol, asigurîndu-se în cameră o temperatură de 22—23 grade.

Camera în care se face gimnastica copilului sugar trebuie să fie bine aerisită, curată și cu temperatura indicată; vara se poate ca, în zilele călduroase, gimnastica să se facă în aer liber, într-un loc ferit de praf și de curent.

Mișcările pe care le vom face cu copilul sugar vor fi executate foarte liniștit, cu calm, cu răbdare, fără nici o bruschețe, dîndu-le un ritm în genere moderat; se poate folosi chiar numărătoarea făcută melodios, ritmic și vesel. Copilul se va obișnui destul de repede cu ritmul, cu tonalitatea folosită și va executa aproape de la sine, cu multă bucurie, unele mișcări; repetarea mișcărilor se va face cel mult de 3—4 ori.

Întrucît cu sugarii se fac în general mișcări pasive, pentru executarea acestora membrele copiilor vor fi prinse nu de articulații, ci numai de deasupra sau dedesubtul lor.

Primele programe (ședințe) de gimnastică vor avea o durată mai scurtă (de 3—5 minute) și apoi, treptat, acestea vor fi pre-

lungite. O deosebită grijă trebuie acordată alternării exercițiilor cu masajul pentru a nu obosi copilul.

Fiecare ședință de gimnastică se va termina cu un masaj general, făcut ușor — ca o mîngîiere — și va dura 1—2 minute. Masajul membrelor se face începînd de la extremitatea lor și mergînd în sus, adică: la mîini și picioare masajul se începe de la vîrful degetelor și continuă în sus, de-a lungul membrelor; pe abdomen, masajul se face circular, în sensul acelor de ceas, iar pe spate — de jos în sus, spre umeri. Atît pentru exerciții, cît și pentru masaj, mîinile mamei trebuie să fie calde, pentru a nu produce o senzație neplăcută copilului.

Succesiunea exercițiilor va fi astfel făcută, încît să respecte principiul alternării activității diferitelor segmente ale corpului, angrenîndu-se progresiv în mișcări întregul organism.

Pe măsură ce copilul se obișnuiește, se antrenează, se adaugă un exercițiu nou la ședința următoare. Repetarea unui program (ședință) în succesiunea lui se face în 6—8 zile.

După terminarea programului de gimnastică, copilul va fi înfășurat într-un halat sau cearșaf dinainte pregătit și va fi ținut cîteva minute pînă i se pregătește baia.

Pentru ca prin gimnastică să obținem rezultatele cele mai bune, trebuie ca în același timp să asigurăm copilului condiții de viață corespunzătoare, adică o alimentație rațională, un regim de viață igienică, bine dozat și respectat cu rigurozitate.

Executarea corectă și continuă a gimnasticii cu copiii sugari va da rezultatele pe care le dorim dacă va fi însoțită permanent de gingășiile și mai cu seamă de răbdarea mamei respectînd toate cerințele și condițiile unei vieți organizate. Numai astfel gimnastica va contribui din plin la întărirea sănătății și la normala dezvoltare psihomotoare a copilului .

GIMNASTICĂ PENTRU COPIII SUGARI DE LA 4 LA 12 LUNI

SUCCESIUNE DE MIȘCĂRI PENTRU COPIII SUGARI ÎNTRE 4 ȘI 6 LUNI

La această vîrstă copiii încep să-și ridice capul, apucă obiectele pe care le văd și pe care le au la îndemînă; ajutați, încep să se ridice și opun rezistență cînd vrei să le iei jucăriile pe care le țin în mînă, de asemenea fac primele încercări de a se deplasa pe brînci (de-a bușilea).

Succesiunile de mișcări vor fi executate la început în ordinea dată; după obișnuirea cu mișcările, acestea se pot îngreuna sau ușura în funcție de posibilitățile copiilor.

ȘEDINȚA I

Durata: 2—3 minute

Mișcarea nr. 1

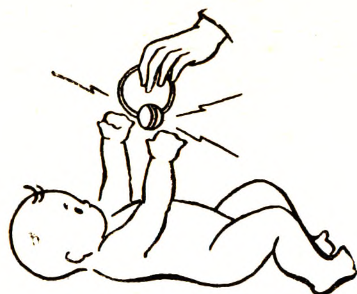
Întinderea brațelor înainte.

Mișcarea se execută din poziția culcat pe spate; se apucă brațele copilului puțin mai sus de articulația mîinii și se întind ușor, fără a brusca mișcarea; se mențin în această poziție o clipă, apoi se eliberează.



Cu pauze, mișcarea se repetă în ritm moderat de 2—3 ori în primele ședințe și de 3—4 ori în ultimele zile ale săptămînii.

Mișcarea nr. 2



Apucarea jucăriei.

Mișcarea se execută din poziția culcat pe spate sau șezînd (sprijinit). Se pune în mîna copilului o jucărie care sună (specifică pentru sugari) și, ținînd de jucărie, se imprimă copilului mișcarea de agitare a ei; apoi este lăsat să agite singur jucăria de 3—4 ori. Se repetă mișcarea și cu cealaltă mînă.

Mișcarea se execută de 2—3 ori alternativ cu fiecare mînă.

Pentru a-l interesa pe copil, se poate schimba la fiecare repetare jucăria, care are culori și forme diferite.

Mișcarea nr. 3

Îndoirea și întinderea picioarelor.





Mișcarea se execută din poziția culcat pe spate. Se ține piciorul stîng al copilului puțin mai sus de articulația gleznei. Din articulația șoldului și a genunchiului se flexează ușor piciorul copilului, pînă ce coapsa ajunge cît mai sus deasupra abdomenului și apoi se întinde. Aceeași mișcare se face și cu piciorul celălalt.

Se execută de 2 ori, alternativ, în primele 2—3 ședințe și de 3 ori în următoarele zile.

Mișcarea nr. 4

Întinderea brațelor lateral.

Mișcările se execută din poziția culcat pe spate. Se apucă brațele copilului puțin mai sus de articulația mîinilor; din această poziție se întind înainte și apoi ușor lateral, dar nu mai sus de înălțimea umerilor.





Mișcarea se execută în ritm lent în primele ședințe, apoi ceva mai vioi în următoarele. Se repetă de 2—3 ori.

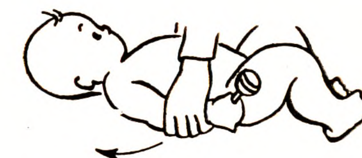
ȘEDINȚA a II-a

Durata: 4—5 minute

Mișcarea nr. 1

Ducerea brațelor lateral și în jos.





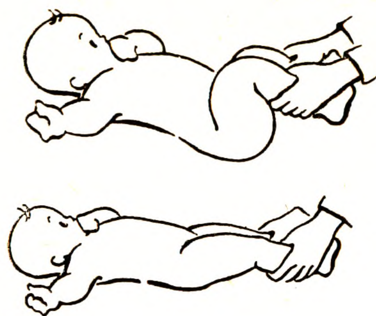
Mișcarea se execută din poziția culcat sau șezînd (sprijinit). Se dă copilului să țină în fiecare mînă cîte o jucărie sau cîte o batistă viu colorată. Se țin brațele copilului mai sus de încheietura mîinii și se duc întinse lateral; din această poziție se duc brațele în jos pe lîngă trunchi.

Exercițiul se repetă la început într-un ritm moderat, apoi mai vioi, de 2—3 ori; după o scurtă pauză poate fi repetat.

Mișcarea nr. 2

Flexarea ambelor picioare.

Mișcarea se execută din poziția culcat pe spate. Se țin ambele picioare mai sus de articulația gleznei. Se flexează ambele picioare deodată, din articulația șoldului și genunchilor,



în așa fel încît coapsele să ajungă cît mai sus deasupra abdomenului, iar gamba să fie ușor flexată pe coapsă. Mișcarea se face ușor, fără a forța și fără a exercita presiuni asupra articulațiilor. Din poziția flexată, picioarele se întind ușor și apoi se eliberează.

Cu pauze, se repetă în ritm lent de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

Întinderea brațelor cu mîinile prinse de o jucărie sau de mîna mamei.

Mișcarea se execută din poziția culcat pe spate. Copilul este îndemnat să apuce o jucărie, pe care mama o ține în fața lui, întinzînd singur brațele înainte spre a o apuca. Se execută mișcarea și cu un braț și cu celălalt. Se repetă, alternativ, de 2—3 ori.

În următoarele ședințe ale săptămînii, mișcarea se va executa cu ambele brațe în același timp, ținînd în fața copilului un obiect mai mare și atrăgător, viu colorat.

Mișcarea nr. 4

Întinderea picioarelor.

Picioarele copilului, ținute deasupra articulației gleznei, se întind ușor din genunchi. În poziția aceasta vor fi menținute cîteva clipe cît mai apropiate și bine întinse, cu călcîiele lipite de masă.

Cu pauze pentru masaj, mișcarea se repetă de 3—4 ori, în ritm lent.

ȘEDINȚA a III-a

Durata: 5—6 minute

Mișcarea nr. 1

Încrucișarea brațelor întinse.

Din poziția culcat pe spate, ca și în ședințele anterioare, se țin brațele copilului întinse înainte. Din această poziție, în ritm

viol, dar fără a brusca mișcarea, se încrucișează un braț peste celălalt, la nivelul articulației mîinilor (brațul drept peste stîngul și invers), apoi, ușor, se duc brațele lateral.

Cu pauze, mișcarea se execută de 3 ori.

Mișcarea nr. 2



Ridicarea picioarelor la verticală.

Mișcarea se execută din poziția pe spate culcat, cu fiecare picior pe rînd. Piciorul, ținut mai sus de articulația gleznei, se întinde mai întîi, apoi, cu genunchiul bine întins, se ridică în sus și înainte; mîna liberă a mamei se pune pe genunchi pentru sprijin, apoi piciorul este din nou coborît, bine întins.

Mișcarea se execută în ritm viol de 2 ori în primele două ședințe și de 3—4 ori în ședințele următoare ale săptămînii respective.

Mișcarea nr. 3

Apucarea fularului.

În fața copilului — în dreptul pieptului — se agită un fular viu colorat, îndemnînd pe copil să-l apuce și să-l tragă din mîna mamei; aceasta opune puțină rezistență, dînd apoi drumul fularului în momentul în care copilul îl trage cu mai multă energie.

Exercițiul se repetă de 3—4 ori, cu multă veselie.

Mișcarea nr. 4



Rotarea labei piciorului.

Din poziția pe spate culcat se întinde un picior în sus, ținut mai sus de articulația gleznei. Cu mîna liberă se apucă dinspre degete laba piciorului și se imprimă o mișcare de rotație din articulația gleznei. Se fac 2 rotări dinafară înăuntru și invers.

Ritmul rotării este moderat și mișcarea de rotare ușoară, fără a forța articulația.

Se execută alternativ, de 2—3 ori pentru fiecare picior.

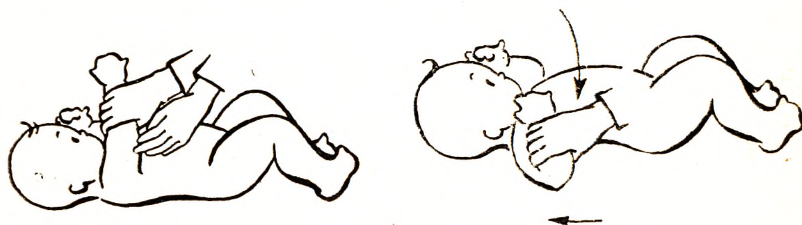
ȘEDINȚA a IV-a

Durata: 6—7 minute

Mișcarea nr. 1

Flexarea brațelor.

Din poziția pe spate culcat, se ține un braț de deasupra articulației mîinii, întins înainte, apoi se flexează ușor din articulația



cotului. Cu mîna liberă, mama dirijează flexarea brațului în așa fel, încît cotul să fie ridicat pînă la linia umerilor, flexînd brațul pe antebraț; se menține cîteva clipe această poziție și apoi brațul este coborît. Ritmul mișcării este lent.

Mișcarea se execută pe rînd cu fiecare braț, la început de 2 ori, iar în ultimele zile ale săptămînii de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

Întinderea și flexarea picioarelor.

Se execută așa cum este descrisă în ședința a II-a, mișcarea nr. 2, dar în ritm ceva mai vioi, de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 3

Atingerea jucăriei.

În dreptul pieptului copilului și la o înălțime egală cu lungimea brațelor lui se va agita o jucărie mai mare, mai nouă pentru copil și viu colorată (un balonaș, un ursuleț etc. sau o jucărie care sună frumos—clopoțel, tamburină). Copilul este îndemnat să

întindă brațele pentru a atinge jucăria și pentru a o apuca. Jucăria va fi însă ridicată mai sus, pentru a-l face pe copil să-și întindă brațele cît mai bine și mai sus.

Mișcarea se execută, cu scurte pauze, de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 4

Încrucișarea picioarelor.

Se apucă picioarele copilului mai sus de articulația gleznei și se întind înainte, fără a le apropia de masă. Se încrucișează un picior peste altul menținînd această poziție, apoi se depărtează puțin unul de altul lateral și se încrucișează din nou.



Cu pauze, mișcarea se repetă de 2 ori în primele zile ale săptămînii, apoi de 3—4 ori.

ȘEDINȚA a V-a

Durata: 6—7 minute

Mișcarea nr. 1

Flexarea și întinderea ambelor brațe.

Mișcarea se execută după descrierea făcută pentru mișcarea nr. 1 din ședința a IV-a, cu deosebirea că se execută deodată cu ambele brațe și într-un ritm mai vioi.

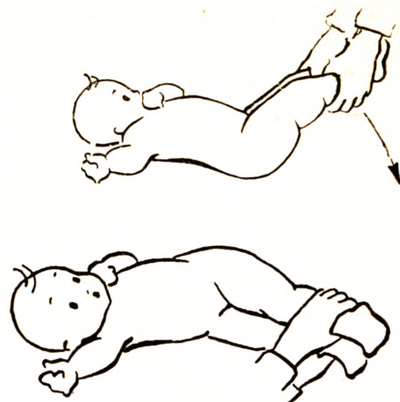


Mișcarea nr. 2

Rotarea labei piciorului.

Se repetă mișcarea nr. 4 din ședința a III-a. Se execută de 2 ori cu fiecare picior, în ritm moderat.

Mişcarea nr. 3



Legănarea picioarelor la stînga şi la dreapta.

Se ţin picioarele apucate de deasupra gleznelor, apropiate unul de altul şi întinse — cam la un unghi de 45° în articulaţia şoldului. Din această poziţie se coboară ambele picioare bine întinse din articulaţia genunchiului puţin spre dreapta, apoi spre stînga şi se revine în poziţia de plecare.

Se repetă de 2—3 ori în fiecare parte.

Mişcarea nr. 4

Întinderea braţelor lateral.

Ţinînd braţele copilului ca în mişcările anterioare, ele se întind lateral şi apoi se aduc întinse înainte. Cu pauze, mişcarea se execută de 3—4 ori.

ŞEDINŢA a VI-a

Durata: 7—8 minute

Mişcarea nr. 1

Întinderea braţelor lateral şi încrucişarea lor deasupra pieptului.

Ducînd braţele bine întinse lateral, ele vor fi încrucişate înainte, în faţa pieptului, de fiecare dată aducînd pe unul deasupra celuilalt. Mişcarea se execută într-un ritm moderat şi fără bruscheţe.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori, cu pauze, în care se va folosi masajul uşor.

Mişcarea nr. 2



Întinderea picioarelor şi ridicarea lor la verticală.

Se întind picioarele apucate de deasupra articulaţiei gleznei, iar călcîiele se sprijină de masă. Se ridică picioarele întinse pînă la verticală şi se readuc în poziţia de plecare.

Se execută de 2—3 ori, într-un ritm potrivit şi cu pauze între repetări.

Mişcarea nr. 3

Întinderea braţelor înainte, cu palmele sprijinite de palmele mamei.

Se întind braţele copilului şi, sprijinind palmele lui pe palmele mamei, se menţine cîteva clipe această poziţie.

Exerciţiul se repetă de 2—3 ori, menţinînd palmele copilului şi căutînd ca braţele, palmele şi degetele lui să fie bine întinse.

Mişcarea nr. 4



Ridicarea în picioare.

Apucînd bine copilul de subsuori, el este ridicat în sus (săltat în picioare), bine susţinut, şi lăsat să atingă cu tălpile masa; după ce este menţinut în această poziţie cîteva clipe, este culcat din nou pe spate.

Se repetă mişcarea de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 5

Flexarea alternativă a braţelor.

Se duc braţele copilului uşor înainte; în timp ce un braţ se întinde bine înainte, celălalt se îndoaie uşor din articulaţia cotului.

Mişcarea se repetă, în ritm vioi, de 2—3 ori. Flexarea şi întinderea braţelor se face lin; copilul poate ţine în mîini o jucărie care sună, distrîndu-l în felul acesta şi făcîndu-i mişcarea mai plăcută.

ŞEDINŢA a VII-a

Durata: 8—9 minute

Mişcarea nr. 1

Pe masa pe care se face gimnastica, la o distanţă potrivită de copil, care se află în poziţia aşezat, şi sprijinit, se pune un obiect

viu colorat sau o jucărie mai mare. Copilul va fi ajutat și îndemnat să ia jucăria sau obiectul respectiv. Dacă jucăria este pusă în partea dreaptă a copilului, el va fi îndemnat să întindă brațul opus (stîng) să ia jucăria și invers.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori, într-o parte și în cealaltă.

Mișcarea nr. 2

Flexarea alternativă a picioarelor.

Din poziția pe spate culcat se apucă picioarele copilului și se țin întinse. Se flexează un picior și apoi, cînd acest picior se întinde, se flexează celălalt.



Se execută mișcarea în ritm vioi; se fac 3—4 flexări și întinderi, după care urmează o scurtă pauză.

Se repetă mișcarea de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

Ridicarea mică a trunchiului.



Mișcarea se execută din poziția culcat înainte (pe burtă). Copilul, apucat de brațe puțin mai sus de articulația cotului, este tras în sus cu o mișcare ușoară, ridicîndu-i puțin umerii de pe masă; cu aceeași mișcare lină este lăsat în poziția culcat.

Cu pauze, exercițiul se repetă de 3 ori.

Mișcarea nr. 4

Întinderea brațelor lateral.

Se execută întinderea brațelor lateral și încrucișarea lor deasupra pieptului.

Se repetă mișcarea de 3—4 ori.

ȘEDINȚA a VIII-a

Durata: 8—9 minute

Mișcarea nr. 1

Luarea jucăriei din mîna mamei.

Copilul va fi îndemnat să ia din mîna mamei o jucărie. Mama însă îi va opune o oarecare rezistență.

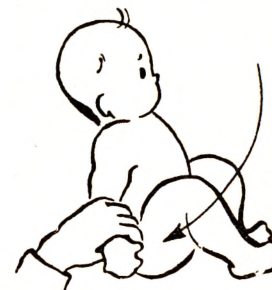
Mișcarea se repetă cu fiecare mînă, alternativ, de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

Întinderea brațelor oblic în sus.

Din poziția șezînd, brațele copilului se duc oblic în sus și se coboară, apoi prin înainte jos, lîngă trunchi (cu o ușoară rotare).





Mișcarea se execută într-un ritm lent și se repetă de 3 ori, cu pauzele necesare între repetări.

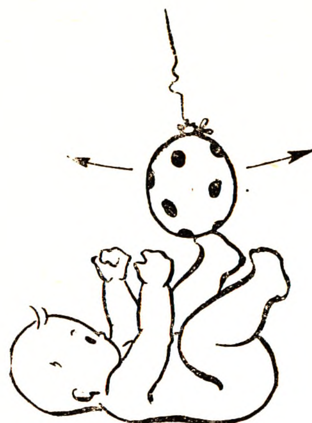
Mișcarea nr. 3

Ridicarea în poziția șezînd.

Copilul, în poziția culcat pe spate, este prins de brațe ceva mai sus de articulația cotului și tras înainte pînă în poziția șezînd; după ce este menținut cîteva clipe în această poziție, este din nou culcat pe spate.

În ritm lent, mișcarea se execută de 2—3 ori în primele zile ale săptămînii și apoi de 3—4 ori în ședințele din ultimele zile.

Mișcarea nr. 4



Atingerea balonașului.

Copilul, culcat pe spate, este îndemnat să atingă, cînd cu mîinile, cînd cu picioarele, un balonaș frumos colorat, atîrnat deasupra lui, astfel ca el să poată fi lovit. Mama duce balonașul cînd spre brațe, cînd spre picioare, ajutînd pe copil să-l atingă. Cînd copilul reușește să-l atingă, se dă drumul balonului în așa fel ca el să zboare deasupra mesei de gimnastică. Acest lucru îl va stimula pe copil să execute singur lovirea balonașului. Se poate folosi și o minge de hîrtie viu colorată și legată cu un elastic.

Se repetă exercițiul de 5—6 ori, cu pauzele necesare pentru odihnă.

Mișcarea nr. 5

Ridicarea în picioare.

Se repetă mișcarea nr. 4 din ședința a V-a. Se execută de 2—3 ori.

ȘEDINȚA a IX-a

Durata: 10 minute

Mișcarea nr. 1



Bătaia palmelor și ducerea brațelor oblic în sus.

Mișcarea se execută din poziția pe spate culcat. Se țin brațele copilului întinse înainte. De 2—3 ori se apropie brațele și se ating palmele ușor, apoi brațele se duc oblic în sus, menținîndu-le o clipă în această poziție. Mișcarea se execută în ritm vioi pentru atingerea palmelor și în ritm lent pentru ducerea brațelor oblic în sus.

Se execută de 2—3 ori în primele ședințe și de 3—4 ori în ședințele următoare.

Mișcarea nr. 2

Încrucișarea picioarelor.

Exercițiul este descris la ședința a IV-a, mișcarea nr. 4.

Mișcarea nr. 3

Flexarea și întinderea brațelor lateral.

Se întind brațele lateral, apoi se flexează din articulația cotului, atingînd umerii cu degetele. În timp ce execută mișcarea, copilul poate să țină în fiecare mînă cîte o jucărie care sună plăcut.

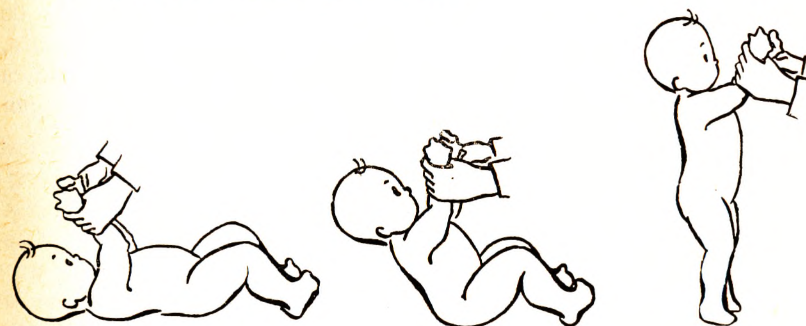
Cu scurte pauze, exercițiul se repetă de 3—4 ori, într-un ritm vioi.

Mișcarea nr. 4

Ridicarea în șezînd și în picioare.

Din poziția pe spate culcat, ținut de brațe, copilul este ajutat să se ridice în poziția șezînd și în continuare în picioare, după care este din nou culcat pe spate.

Se repetă exercițiul de 3—4 ori.



Mișcarea nr. 5

Flexarea piciorului din articulația gleznei.

Mișcarea se execută din poziția pe spate culcat. Se ridică un picior întins la verticală, ținut mai sus de articulația gleznei;

cu mîna liberă se flexează laba piciorului pe gambă și apoi, se extinde. Se repetă 2—3 flexări succesive ale fiecărui picior.

Se execută alternativ de 2—3 ori.

ȘEDINȚA a X-a

Durata: 10 minute

Mișcarea nr. 1

Întinderea brațelor în sus.

Din poziția șezînd se întind brațele copilului înainte și de aici se duc întinse în sus. Depărtarea între brațe trebuie să fie egală cu lățimea umerilor.

Mișcarea — în ritm potrivit — se execută de 3 ori în primele zile și de 3—4 ori în următoarele.



Mișcarea nr. 2

Ridicarea picioarelor.

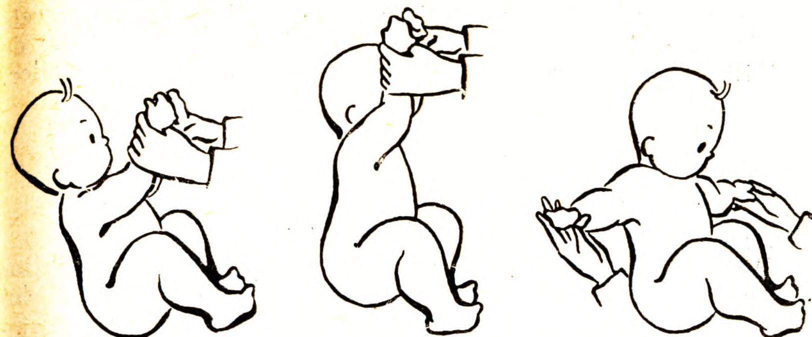
Din poziția culcat înainte (cu fața în jos), mama prinde picioarele copilului mai sus de articulația gleznei și apropiate, cu genunchii întinși, le ridică puțin în sus și le menține o clipă în această poziție; apoi așază cu grijă picioarele la loc și le eliberează.

Mișcarea se repetă de 2 ori.

Mișcarea nr. 3

Rotarea brațelor.

Mișcarea se execută din poziția șezînd. Brațele întinse înainte se ridică în sus și apoi se coboară lateral; de aici se lasă în jos, pe lîngă trunchi, se ridică din nou înainte, executîndu-se o rotare în articulația umerilor. Se va observa ca brațele să fie tot timpul întinse.



Mișcarea, cu pauze, se execută de 3 ori, în ritm foarte lent.

Mișcarea nr. 4

Întoarcerea de pe spate pe față.

Din poziția pe spate culcat, copilul este ajutat să se întoarcă pe burtă și invers, o dată spre dreapta, apoi spre stînga. Copilul trebuie ajutat la început de mamă, care îi va da un ușor elan.

Exercițiul se repetă de 2 ori — în primele zile cu ajutor și în următoarele, pe cît este posibil, copilul va fi lăsat să se întoarcă singur.

SUCCESIUNE DE MIȘCĂRI PENTRU COPIII SUGARI ÎNTRE 7 ȘI 8 LUNI

La 7—8 luni copilul se întoarce cu oarecare îndemînare din poziția culcat pe spate în poziția culcat pe burtă. De asemenea se poate ridica, ajutat, însă, din culcat pe spate în poziția șezînd. Stă singur dacă se ține de un obiect oarecare. Apucă și ține cu mai multă îndemînare jucăriile, obiectele și mai ales le aruncă, le caută și le ridică. Se deplasează prin tîrîre (de-a bușilea) și dacă este ajutat poate face și cîțiva pași.

Pentru această vîrstă, durata ședințelor de gimnastică poate crește pînă la 10 minute, executîndu-se în aceeași succesiune timp de o săptămînă sau 10 zile.

Pentru varietate pot fi aplicate timp de 3—4 zile, de exemplu, mișcările din ședința a IX-a, iar în următoarele zile mișcările din ședința a X-a. Sau, la inițiativa creatoare a părinților, se

pot combina mișcările unei ședințe cu ale alteia, făcîndu-se acele mișcări care sînt considerate cele mai folositoare, în funcție de posibilitățile copiilor, reducînd sau mărind numărul repetărilor.

ȘEDINȚA a XI-a

Mișcarea nr. 1

Ducerea alternativă a brațelor sus și jos.

Mișcarea se execută din poziția culcat, avînd un braț întins în sus și celălalt în jos pe lîngă trunchi; se schimbă brațele, ducînd brațul de pe lîngă trunchi, bine întins, pînă sus și coborîndu-l pe celălalt.

Mișcarea se execută în ritm potrivit, de 4 ori, cu scurte pauze pentru odihnă și relaxare.

Mișcarea nr. 2

Întinderea picioarelor și rotarea labei piciorului.

Vezi ședința a III-a, mișcarea nr. 4.

Se execută de 3—4 ori.



Mișcarea nr. 3

Ridicarea alternativă a picioarelor întinse înapoi.

Mișcarea se execută din poziția culcat pe burtă. Picioarele copilului se prind aproape de articulația gleznei și se ridică în sus, pe rînd, cam la 10 cm de la masă; apoi se revine în poziția de plecare.

Mișcarea se execută ușor, în ritm lent și se repetă de 2—3 ori, după scurte pauze.

Mișcarea nr. 4

Întoarcerea pe spate și ridicarea în poziția șezînd.

Mișcarea se începe din poziția culcat înainte (pe burtă). Din această poziție, copilul va fi ajutat și îndemnat să se întoarcă pe spate și, ținîndu-i în față o jucărie, va fi ajutat să se ridice în poziția șezînd, pentru a putea apuca jucăria. Din poziția șezînd va fi culcat din nou pe spate și rostogolit, prin stînga sau prin dreapta, pentru a reveni la poziția culcat pe burtă.

Mișcarea se poate repeta de 3—4 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 5

Ridicarea în picioare.

Din poziția culcat pe spate, dîndu-i-se sprijin, copilul va fi ridicat în picioare, menținut în această poziție și apoi așezat din nou în culcat sau așezat. Mișcarea se repetă, cu pauzele necesare, de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 6

Ducerea brațelor lateral și încrucișarea lor deasupra pieptului.

Mișcarea este cunoscută din ședințele anterioare. Se va executa de data aceasta într-un ritm mai vioi.

ȘEDINȚA a XII-a

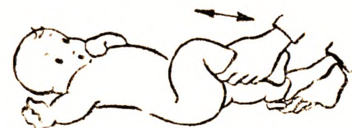
Mișcarea nr. 1

Rotarea brațelor.

Vezi ședința a X-a, mișcarea nr. 3.

Rotarea brațelor se va face cu continuitate de data aceasta și într-un ritm mai susținut, repetîndu-se de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2



Flexarea alternativă a picioarelor (pedalarea), cu pauze pentru odihnă; se repetă de 4 ori, în ritm vioi.

Mișcarea nr. 3

Arcuirea trunchiului.



Din poziția culcat înainte, mama apucă cu palmele umerii copilului și îi ridică ușor toracele de pe masă; copilul va fi obișnuit să țină capul pe spate.

Cu pauze, mişcarea se repetă de 3 ori.

Mişcarea nr. 4



Rotarea picioarelor spre stînga şi spre dreapta din articulaţia şoldului.

Mişcarea se execută din poziţia culcat pe spate. Cu picioarele întinse la verticală şi ţinute mai sus de articulaţia gleznelor, se face o mişcare de rotare din articulaţia şoldului în acelaşi sens şi cu ambele picioare, spre stînga-jos, spre dreapta-sus şi invers. Ritmul mişcării este foarte lent.

Mişcarea se execută alternativ spre dreapta şi spre stînga.

ŞEDINŢA a XIII-a

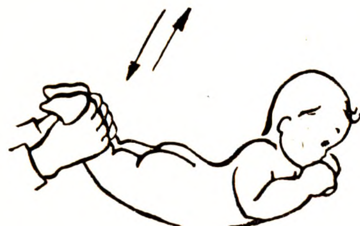
Mişcarea nr. 1

Rotarea ambelor braţe.

Se aşază un obiect (jucărie, minge) între palmele copilului Conduse de mamă, care contribuie şi la ţinerea obiectului, braţele copilului se întind înainte şi descriu un cerc spre dreapta, apoi spre stînga. Amplitudinea mişcării nu trebuie să fie prea mare.

Cu pauze, mişcarea se repetă de 2—3 ori, alternativ, într-un ritm foarte lent la început şi ceva mai vioi în următoarele şedinţe.

Mişcarea nr. 2



Apropierea şi depărtarea picioarelor.

Mişcarea se execută din poziţia culcat înainte, cu picioarele bine întinse şi apucate uşor mai sus de gleznă; picioarele se depărtează puţin lateral, apoi se apropie; la fiecare depărtare picioarele se ridică puţin în sus, spre trunchi.

Mişcarea se execută, în ritm potrivit, de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 3

Ducerea braţelor sus şi flexarea lor înainte.

Mişcarea se execută din poziţia culcat pe spate, avînd un obiect, o minge între palme; cu ajutorul mamei, care ţine şi ea obiectul, braţele se întind înainte, apoi se flexează puţin şi din nou se întind. Se execută succesiv 2—3 flexări şi întinderi, apoi, după o scurtă pauză, mişcarea reîncepe.

Se repetă de 3—4 ori, într-un ritm potrivit.

Mişcarea nr. 4.



Ridicarea toracelui.

Mişcarea se execută din poziţia culcat înainte. De data aceasta, apucînd braţele copilului puţin mai sus de articulaţia mîinii, se întind bine şi se ridică toracele de pe masă cît mai sus; se revine în poziţia de plecare.

Se execută mişcarea de 2—3 ori, în ritm lent, fără a exagera îndoirea trunchiului în regiunea lombară.

Mişcarea nr. 5

Mersul de-a buşilea.

Copilul va fi îndemnat să se tîrască pînă la o jucărie pusă în faţa lui — pentru a o lua. Mişcarea se repetă mutînd jucăria de fiecare dată în altă parte, însă nu la distanţă prea mare de copil.

Mişcarea nr. 6

Ducerea alternativă a braţelor sus şi jos.

Se execută ca mişcarea nr. 1 din şedinţa a XI-a, de 3—4 ori, în ritm vioi.

Mișcarea nr. 1

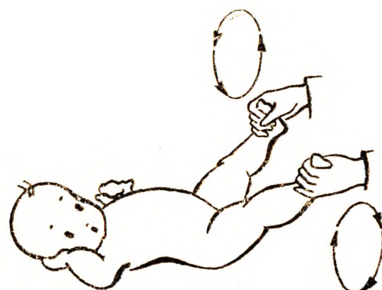
Întinderea brațelor lateral și oblic sus.

Din poziția șezînd, copilul se ține cu mîinile de mîinile mamei. Brațele se duc întinse lateral, apoi se ridică oblic în sus și din nou se aduc lateral, după care sînt lăsate libere.

Într-un ritm potrivit, mișcarea se execută, cu pauze între repetări, de 2—3 ori în primele zile ale săptămînii și apoi de 3—4 ori în următoarele ședințe.

Mișcarea nr. 2

Rotarea mică a picioarelor.



Din poziția pe spate culcat se apucă copilul de labele picioarelor. Ridicînd puțin picioarele întinse din articulația genunchiului, se depărtează, apoi se coboară, se apropie și se ridică în sus. Se descrie un cerc în aer și mișcarea se face din articulația șoldului.

Se execută cu continuitate și într-un ritm foarte lent. Cu pauze, se repetă de 3 ori.

Mișcarea nr. 3

Întinderea picioarelor cu împingere.

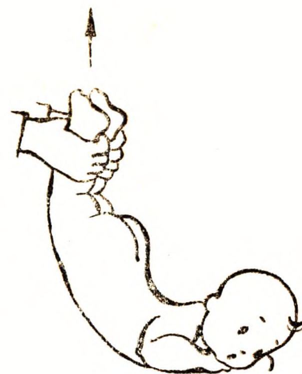
Din poziția culcat pe spate se flexează picioarele copilului cu coapsele pe abdomen; mama apucă tălpile copilului și nu-l lasă să-și întindă picioarele; cînd el încearcă să le întindă, ea opune o foarte ușoară rezistență.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 4

Ridicarea picioarelor înapoi cît mai sus.

Din poziția culcat cu fața în jos, copilul este bine prins de picioare mai sus de articulația gleznei; mama îi ridică ușor



picioarele în sus, spre spate, apoi îi ridică puțin și trunchiul; copilul se va sprijini doar scurt timp pe brațe; ușor, el este readus în poziția de plecare.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori. Cu fiecare repetare va fi ridicat ceva mai sus, pînă se va ajunge în poziția din figura alăturată. Pentru această mișcare, mama va avea toată grija ca, prin forța sa, copilul să fie bine susținut fără ca el să suporte pe brațe greutatea trunchiului său; de asemenea, readucerea lui în poziția inițială se face lin, cu atenție, să nu se lovească.

Mișcarea nr. 5

Ridicarea mingii.

În fața copilului care stă în poziția șezînd, cu picioarele depărtate, se așază o minge mare, dar ușoară. Copilul este îndemnat să apuce cu ambele mîini mingea și să o ridice cît mai sus, pentru a o pune în mîinile mamei, care așteaptă să o primească, ținînd mîinile în față, ceva mai sus de înălțimea capului copilului.

Mișcarea se execută de 4 — 5 ori.

Mișcarea nr. 6

„Cirip-Cirip.“



Mișcarea se execută din poziția șezînd. Se ating ușor palmele copilului cu mîinile, pronunțînd cuvintele „cirip-cirip“; copilul va întinde palmele spre mamă, pentru că aceste sunete îl amuză; mama va folosi acest prilej spre a întinde brațele lui cît mai sus.

Mișcarea se execută în ritm vioi, de 3—4 ori.

ȘEDINȚA a XV-a

Mișcarea nr. 1

Îndoirea și întinderea brațelor.

Din poziția pe spate culcat se țin brațele copilului mai sus de articulația mîinii; mișcarea se face întinzînd brațele lateral și apoi îndoindu-le din articulația cotului, aducînd palmele în dreptul umerilor. Mișcarea se execută în ritm vioi. În primele 2 zile se execută întinderea laterală și flexarea brațelor, în următoarele 2 zile întinderea brațelor în sus și flexarea lor, iar apoi se combină mișcarea, în următoarele zile, executîndu-se o dată întinderea lor laterală și o dată întinderea lor în sus.

Mișcarea se execută de 3—4 ori, cu pauzele necesare pentru relaxare.

Mișcarea nr. 2

Ridicarea alternativă a picioarelor înapoi.

Din poziția culcat înainte se țin picioarele apucate mai sus de gleznă și întinse din articulația genunchilor. Se ridică ușor înapoi piciorul stîng și cînd acesta coboară, se ridică în același timp celălalt picior.

Se execută 3—4 alternări de acest fel, după care se face o pauză.

Mișcarea se repetă de 3 ori.

Mișcarea nr. 3

Ridicarea în patru labe.

Din poziția pe spate culcat, copilul este rostogolit lateral într-o parte sau alta și apoi îndemnat să se ridice în patru labe și să se deplaseze, în tîrîre, după o jucărie pe care trebuie să o ajungă. Mișcarea se face la început cu ajutor și se urmărește ca rostogolirea să se execute o dată prin stînga, o dată prin dreapta.

Mișcarea nr. 4

Aplecarea trunchiului.

Mama se așază pe un pat. Copilul, susținut de subsuori, este așezat pe coapsa dreaptă a mamei, cu gambele prinse ușor între coapsele acesteia. Din poziția descrisă, trunchiul copilului se duce ușor înapoi, este readus în poziția de plecare și aplecat apoi puțin înainte.



Mișcarea nr. 5

Pășirea.

Copilul, ținut în picioare și bine susținut de subsuori, este ajutat să pășească înainte, încercînd să ajungă cît mai aproape de cineva, care, ține brațele întinse. După ce a executat cîțiva pași, copilul este săltat în sus și ținut astfel cîteva clipe, apoi este din nou pus în picioare pentru a repeta mișcarea.

Se execută de 4—5 ori.

Mișcarea nr. 6

Se execută mișcarea nr. 1 din această ședință — simplă sau combinată.

ȘEDINȚA a XVI-a

Se repetă mișcările nr. 1, 2, 3 din ședința a XI-a.

Mișcarea nr. 4

Se repetă mișcarea nr. 4 din ședința a XIII-a.

Mișcarea nr. 5

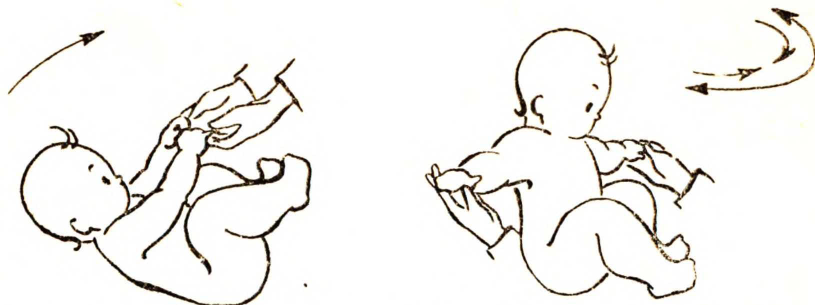
Ridicarea picioarelor sus-sus!

Vezi ședința a XIV-a, mișcarea nr. 4.

Mișcarea nr. 6

Ridicarea în poziția șezînd.

Din poziția culcat pe spate, dîndu-se un sprijin ușor copilului, care apucă mîinile sau vîrfurile degetelor mamei, el se ridică în poziția șezînd; în această poziție se duc brațele lateral, apoi



încă o dată înainte, după care copilul este așezat din nou în poziția culcat pe spate.

Cu pauze și într-un ritm rar, mișcarea se execută de 4 ori.

ŞEDINŢA a XVII-a

Se repetă mişcările nr. 1, 2, 3 din şedinţa a XIV-a.

Mişcarea nr. 4

Întinderea picioarelor pe rînd.



Din poziţia culcat pe spate, copilul este învăţat să-şi prindă singur laba unui picior şi să întindă genunchiul. Piciorul se prinde cu mîna opusă (piciorul stîng cu mîna dreaptă). Pentru executarea mişcării va fi ajutat de fiecare dată.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior.

Mişcarea nr. 5

Se repetă mişcarea nr. 5 din şedinţa a IV-a.

Mişcarea nr. 6

Se repetă mişcarea nr. 1 din şedinţa a XII-a.

ŞEDINŢA a XVIII-a

Mişcarea nr. 1

Legănarea mică a braţelor.

Din poziţia şezînd se ţin braţele copilului întinse lateral: el va ţine în fiecare mînă o cutiuţă mică cu cîţiva nasturi în ea sau

o jucărie care sună. În ritm vioi, braţele se ridică în sus, apoi se coboară (ca mişcarea aripilor) de 4—5 ori. Jucăria îl va distra pe copil şi, după cîteva repetări făcute cu ajutorul mamei, el va putea executa şi singur mişcarea.

Cu pauze, mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 2

Din şezînd ridicare în picioare.

Copilul, ţinut de braţe, este ajutat să se scoale în picioare, să stea cîteva clipe şi, tot ajutat, să revină în poziţia de plecare.

Se repetă mişcarea de 3—4 ori, cu scurte pauze.

Mişcarea nr. 3

Întoarcerea de pe spate pe brînci.

Se execută de 2—3 ori spre stînga şi dreapta.

Mişcarea nr. 4

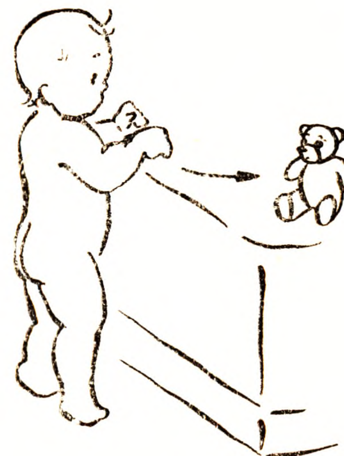
Mers de-a buşilea.

Stînd pe brînci (în patru labe), cu o jucărie în faţa lui, la o distanţă mică, copilul este îndemnat să se tîrască pe patru labe pentru a o ajunge; cînd este gata să o ajungă, se mută jucăria în altă direcţie.

Se repetă de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 5

Păşirea cu sprijin.



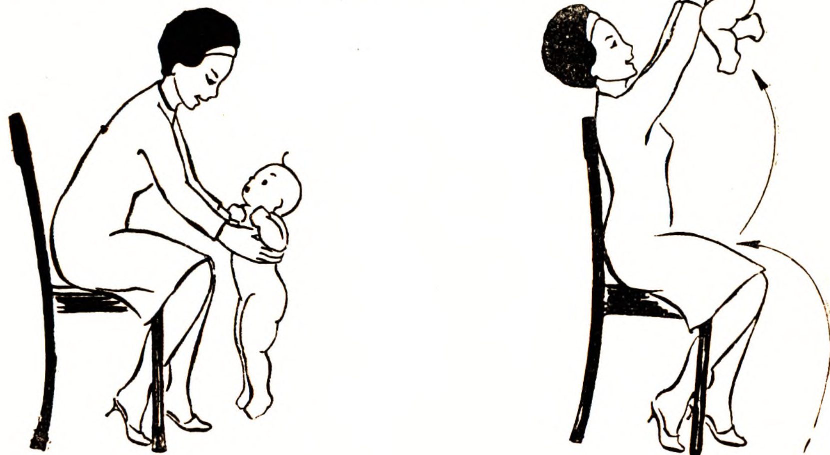
Copilul este sprijinit cu ambele mîini de pat, la unul din capete; la celălalt capăt se aşază jucăria lui preferată. Copilul este îndemnat să păşească pînă la jucărie, sprijinindu-se cu mîinile de pat. Cînd a ajuns, se mută jucăria în cealaltă extremitate şi copilul este îndemnat să parcurgă din nou distanţa pînă la jucărie, ţinîndu-se de pat, pentru a o lua.

După o pauză, în care copilul a ținut în mînă jucăria, mișcarea se repetă.

Mișcarea nr. 6

Zboară.

Mama stă pe un scaun, avînd copilul în picioare în fața ei; apucînd copilul de subsuori, cu o exclamație veselă, îl ridică de jos și-l așază în picioare pe genunchii ei. De aici,



copilul este săltat în sus pînă ce se întind complet brațele mamei, menținut cîteva clipe sus și apoi coborît jos, în picioare sau așezat pe genunchii mamei.

Mișcarea se poate repeta de 4—5 ori.

SUCCESIUNE DE MIȘCĂRI PENTRU COPIII SUGARI ÎNTRE 8 ȘI 10 LUNI

La vîrsta de 8—10 luni, copilul stă în picioare, fie că este susținut sau nu, imită mișcări simple, pe care i le arată mama, bate din palme, apucă bine obiectele, poate merge sprijinindu-se de diferite lucruri sau ținut de mîini.

Ședințele de gimnastică vor avea o durată de 10—12 minute și se vor executa timp de 10—12 zile, alternîndu-se între ele.

ȘEDINȚA a XIX-a

Mișcarea nr. 1

Întinderea brațelor cît mai sus.

Din poziția șezînd i se cere copilului să apuce cu amîndouă mîinile, sau pe rînd cu cîte o mînă, o jucărie, care va fi ținută sus în fața lui, la o înălțime potrivită pentru ca să o poată atinge.

Mișcarea, cu pauze, se poate executa de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

Pășirea.

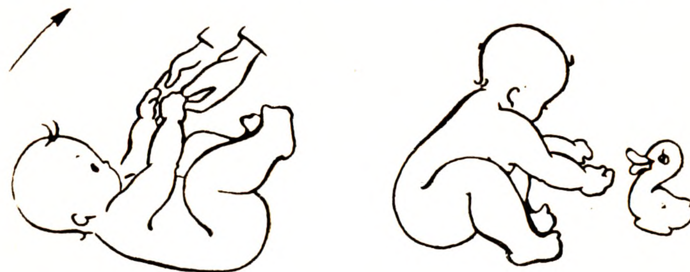
Susținut de subsuori, în picioare, cu fața sau cu spatele spre mamă, copilul este ajutat să facă 3—4 pași spre o minge viu colorată sau spre o jucărie care îi place mai mult.

Se va executa de 2—3 ori, cu pauze de cîteva secunde.

Mișcarea nr. 3

Ridicarea în șezînd.

Din poziția culcat pe spate i se cere copilului să se prindă cu mîinile de mîinile mamei și să se ridice în poziția șezînd. În



această poziție va fi îndemnat să ia o jucărie, care va fi pusă dinainte spre stînga sau spre dreapta lui, și să se culce din nou pe spate.

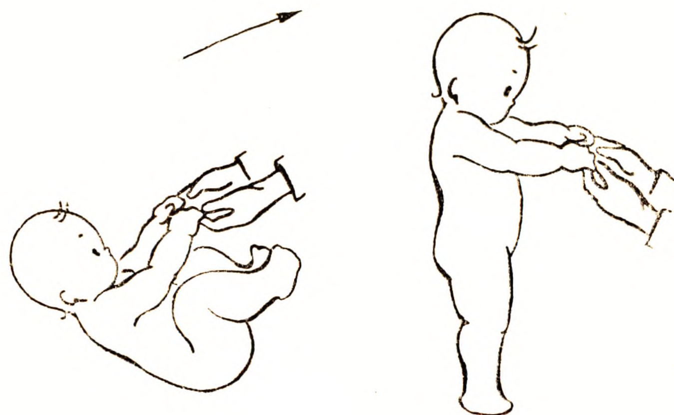
Mișcarea se repetă de 3—4 ori, cu pauzele necesare. Ritmul mișcării este potrivit.

Mişcarea nr. 4

Ridicarea în picioare.

Apucîndu-se de mîinile mamei sau de un obiect (un baston, un cordon etc.), i se cere copilului să se ridice în picioare şi să se reaşeze în poziţia şezînd.

Se execută de 3—4 ori.



Mişcarea nr. 5

Mers cu sprijin.

Stînd în picioare şi ţinut de ambele braţe, din faţă, copilul este ajutat să meargă pe o distanţă de 2—3 m; după un scurt repaus se reia exerciţiul, mărind de fiecare dată distanţa cu cîţiva paşi.

Mişcarea nr. 6

Zborul cu braţele lateral.

Din poziţia şezînd cu braţele intinse lateral, copilul este îndemnat să coboare braţele şi să atingă uşor cu palmele masa sau locul unde este aşezat, apoi să ridice repede braţele în sus. Se execută întîi cu ajutorul mamei, apoi copilul este stimulat să execute singur mişcarea. Copilul poate ţine în mînă jucării din cauciuc, cu care să lovească masa şi apoi să ridice braţele sus cu jucăriile în mîini.

Se repetă mişcarea de 3—4 ori.

ŞEDINŢA a XX-a

Se repetă mişcările nr. 1, 2, 3, 4 din şedinţa a XVIII-a.

Mişcarea nr. 5

Mers ţinînd jucării.

Se dă copilului cîte o jucărie în fiecare mînă; mama, care se aşază la cîţiva metri (2—3) de copil, îl cheamă spre ea şi-i cere să-i dea jucăriile pe care le primeşte din mîna lui şi le ascunde lîngă ea. Copilul este îndemnat să le caute şi să le găsească; după aceea mama se mută în alt loc, pentru a repeta mişcarea.

Se execută mersul cu jucăriile în mînă de 4—5 ori.

Mişcarea nr. 6

Suflă!



Mişcarea se execută din poziţia şezînd. Se ţine în faţa copilului o sfoară de 15—20 cm lungime, pe care sînt înşirate cîteva fîşii de foiţă colorată, lungi de circa 8—10 cm şi late de cel mult 1 cm (se pot înşira cîteva bucăţi de panglică viu colorate şi bine scrobite). Copilul este îndemnat să sufle spre ele pentru a le mişca. Suflînd, hîrtiile sau panglicile se mişcă şi produc un sunet plăcut, care-l distrează pe copil. La început execută numai mama, apoi împreună cu copilul şi după aceea îl lasă singur.

Cu pauzele necesare, se repetă de 3—4 ori.

ŞEDINŢA a XXI-a

Se repetă, alternativ, mişcările nr. 1, 2, 3, 4 şi 5 din şedinţele a XIX-a şi a XX-a.

Mişcarea nr. 6

Mers împingînd căruciorul.

Sprijinit de căruţul său şi ajutat, copilul merge împingînd căruciorul timp de 1—2 minute, cu pauzele necesare.

SUCCESIUNE DE MIȘCĂRI PENTRU COPIII SUGARI ÎNTRE 10 ȘI 12 LUNI

La vîrsta de 10—12 luni, copilul se ridică în picioare și merge cu sprijin sau chiar singur, trage de sfoară o jucărie, așază diferitele jucării unele lîngă altele, ține cu mai multă îndemînare și atenție obiectele în mînă, aruncă și-și ridică singur jucăriile etc.

La această vîrstă, ședințele de gimnastică vor dura 11—12 minute și se vor executa timp de 8—10 zile, alternînd între ele mișcările respective.

ȘEDINȚA a XXII-a

Mișcarea nr. 1

Întinderea brațelor.

Copilul stă în picioare la o mică distanță în fața mamei, care ține în mînă un obiect (o jucărie). Ea îl îndeamnă pe copil să întindă mîinile ca să apuce obiectul, apoi ridică însă mîinile mai sus, în așa fel ca să oblige pe copil să întindă bine brațele. Pentru a ține treaz interesul copilului, se pot folosi jucării diferite pentru fiecare repetare a mișcării.

Cu pauzele necesare, mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

Ridicarea în poziția șezînd.

Mama stă în fața copilului, care este culcat pe spate, și ține în mîini o tobiță sau un obiect care face zgomot. Copilul



este îndemnat să se ridice în poziția șezînd și să lovească de cîteva ori cu palmele obiectul respectiv, apoi să se culce din nou pe spate.

Cu pauze, mișcarea se repetă de 2—4 ori.

Mișcarea nr. 3

Bicicleta.

Din poziția culcat pe spate, copilul execută cu picioarele mișcarea de pedalare, începînd în ritm rar și apoi din ce în ce mai repede.

Cu pauze, mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 4

Întoarcerea trunchiului la dreapta și la stînga.



Mama stă pe pat și ține cu o mînă copilul așezat pe picioarele ei, cu spatele spre ea. În cealaltă mînă ține o jucărie care sună (un clopoțel, o cutie în care se pun cîțiva nasturi sau pietricele) și o mișcă spre dreapta copilului, îndemnîndu-l să se întoarcă repede după ea și să o apuce. Apoi schimbă jucăria în cealaltă mînă și repetă aceeași mișcare spre stînga.

Mișcarea se execută, cu pauze, de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 5

Mers de-a bușilea după o jucărie.

Copilul este îndemnat să se deplaseze 3—4 m de-a bușilea, încercînd să apuce o jucărie pe care mama o trage în fața lui. După o scurtă pauză se reia exercițiul.

Se poate repeta mișcarea de 3 ori.



Mişcarea nr. 6

Lovirea balonului.

Din poziţia culcat pe spate sau şezînd, copilul este îndemnat să lovească sau să atingă cu mîinile un balonaş, care este ţinut atîrnat de sfoară în faţa lui.

Se repetă mişcarea de 3—4 ori.

ŞEDINŢA a XXIII-a

Mişcarea nr. 1

Ducerea braţelor lateral şi sus.

Din poziţia şezînd, copilul este pus să întindă braţele lateral, să le ridice în sus, să le aducă din nou lateral, apoi să le lase liber în jos. El va imita mişcările pe care le va face mama în faţa lui.

Mişcarea se execută în ritm vioi, de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 2

Ridicarea în picioare.

Din poziţia culcat pe burtă, copilul este îndemnat să se ridice în picioare fie ajutat de mamă, fie sprijinindu-se pe braţe sau de diferite obiecte; după cîteva repetări, copilul va reuşi să execute singur această mişcare.

Cu pauze de fiecare dată, mişcarea se repetă de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 3

Ridicarea toracelui.

Tot în poziţia culcat înainte, cu braţele întinse în sus pe lîngă cap, se apucă braţele copilului mai sus de coate şi se ridică toracele, arcuind uşor trunchiul înapoi şi revenind în poziţia de plecare.

Se execută de 2—3 ori, în ritm lent.

Mişcarea nr. 4

Copilul este pus să meargă 2—3 m — cu pauze — trăgînd după el o jucărie.

Mişcarea nr. 5

I se cere copilului să meargă şi să se aşeze pe căluţul de lemn, pe scăunelul lui, pe pat etc., deplasîndu-se singur de la un obiect la altul.

Se pot face 4—5 aşezări şi deplasări.

Mişcarea nr. 6

Stînd în faţa mamei, aşezat sau în picioare, la o distanţă de 2—3 paşi, copilul este chemat să vină repede la mamă, care îl prinde de subsuori şi îl ridică cu vioiciune cît mai sus; apoi îl lasă repede jos şi el aleargă cîţiva paşi liber.

Se execută această mişcare de 3—4 ori.

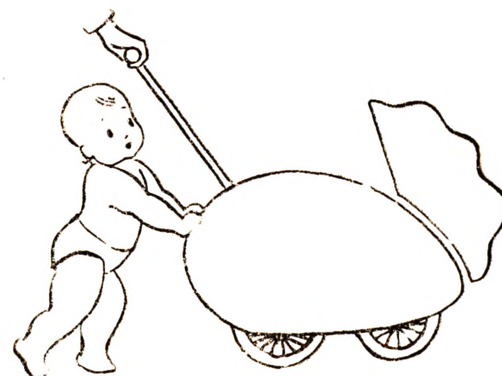
ŞEDINŢA a XXIV-a

Se repetă alternativ mişcările nr. 1, 2, 3, 4 din şedinţele a XXII-a şi a XXIII-a.

Mişcarea nr. 5

Mers împingînd căruciorul.

Se repetă mişcarea nr. 6 din şedinţa a XXI-a.



Mișcarea nr. 6

Suflă!

Vezi mișcarea nr. 6 din ședința a XX-a.

Observații. Cei care lucrează cu copiii sugari nu trebuie să piardă din vedere că pentru o cît mai bună dezvoltare motrică, în afară de aceste cîteva minute rezervate zilnic unei activități sistematice, copiii au neapărată nevoie de multă mișcare și în restul zilei. De aceea se recomandă să fie lăsați să se miște liber și să nu fie ținuți în brațe decît atunci cînd sînt hrăniți sau schimbați. Copilul ținut mult în brațe face prea puțină mișcare, devine capricios, agitat, plîngăreț.

Să nu uităm că și îmbrăcămintea copilului trebuie să fie potrivită cu temperatura camerei, a atmosferei, evitînd îmbrăcămintea prea groasă sau incomodă, care îl împiedică în mișcări.

GIMNASTICĂ PENTRU COPII DE 1—2 ANI

...La vîrsta celor mici, gimnastica sistematic aplicată contribuie la creșterea, la întărirea organismului și la formarea unei ținute corecte.

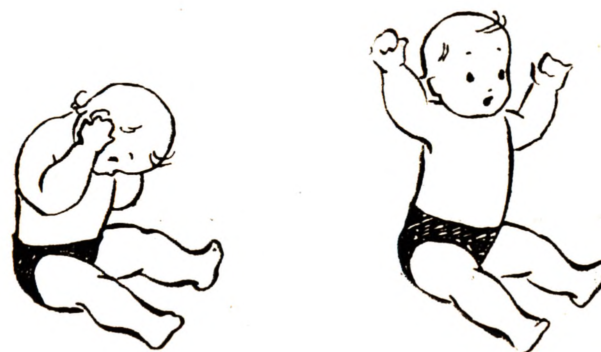
PROGRAMUL I

Mișcarea nr. 1

„Cucu".

Copilul se așază pe covor, cu picioarele ușor depărtate și cu capul aplecat pe piept; din această poziție ridică sus capul și brațele și strigă „cucu" (dacă nu vorbește, pronunță mama acest cuvînt), după care apleacă capul din nou.

Mișcarea se poate executa și cu ridicarea brațelor în sus sau lateral.



O variantă a mișcării se poate face așezînd copilul în spatele unui scăunel, scaun etc.; din acel loc, la chemarea mamei sau pronunțînd el singur „cucu", va ridica capul sau va ieși într-o parte sau alta repede și va reveni la loc.

Mișcarea se poate repeta de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

„După ursuleț."

Mama leagă un ursuleț, cățel, iepuraș etc. cu un șnur și-l trage pe o porțiune anumită prin cameră (1,50—2 m); copilul se deplasează de-a bușilea și încearcă să-l ajungă.



Mișcarea se va face mai repede pe măsură ce posibilitățile de deplasare ale copilului vor spori.

Mișcarea se execută de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

„Unde-i păpușa?"

Se așază o păpușă (sau una din jucăriile preferate ale copilului) pe un scaun, fotoliu etc., într-un loc de unde poate fi luată de copil. Mama va cere copilului să meargă să-i aducă păpușa sau jucăria.

Copilul va fi îndemnat să execute de mai multe ori aducerea obiectului (mai încet, mai repede); obiectul va fi așezat de fiecare dată în alt loc, pentru a obișnui copilul să se orienteze și să cerceteze cu atenție diferite locuri (obiectul va fi așezat în loc vizibil).

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 4

„Hopa-hopa!"

Mama se așază pe un scaun sau pe pat și pune copilul în picioare, pe labele picioarelor ei, ținîndu-l de mîini; făcînd apoi cu picioarele o mișcare de balans înainte, în sus, leagănă pe picioare copilul și după 2—3 legănări îl saltă în sus, în aer, ținîndu-l de mîini, și îl prinde apoi în brațe, așezîndu-l din nou pe picioare.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

PROGRAMUL II

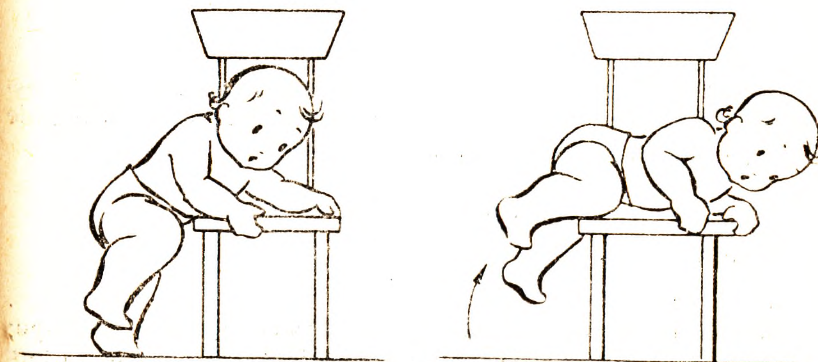
Mișcarea nr. 1

„Cît mai sus."

Copilul va fi învățat să se urce pe un scaun; pentru început se sprijină cu picioarele și mîinile de marginea scaunului și se ridică pe scaun așa cum poate. Mai tîrziu, ajutîndu-se cu mîinile și punînd un genunchi pe scaun, va fi îndemnat să se ridice în genunchi sus pe scaun și sprijinindu-se cu mîinile de spetează să se ridice în picioare.

Coborîrea se va învăța întîi așezîndu-se pe genunchi și apoi coborînd pe rînd fiecare picior jos.

Mișcarea se poate repeta de 2—3 ori.



Mișcarea nr. 2

„Poc! Poc!"

Se așază copilul în poziția culcat pe spate și se ține deasupra lui, atîrnată de un șnur, o jucărie, pe care el va încerca să o lovească, pe rînd, cu mîinile și cu picioarele.

Mișcarea se repetă de 3 — 4 ori.

Mișcarea nr. 3



„Țop! Țop!"

Se așază copilul la marginea patului, a unui scaun, a unei bănci etc. Ținîndu-se bine de obiectul respectiv, el este îndemnat să salte de pe un picior pe altul sau, sprijinindu-se în mîini, să-și desprindă ambele picioare de la pămînt (prin săltare).

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 4

„De-a dura!"

Se rostogolește ușor prin cameră, într-o anumită direcție, o minge mai mare (cu un diametru de 20—25 cm). Copilul este îndemnat să meargă sau să alerge și să aducă înapoi mingea. După ce va învăța să o aducă, va fi pus să o rostogolească el însuși și apoi să fugă după ea.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 5

„Puf! Puf!"

Așezat pe covor, copilul este pus să execute de cîteva ori mișcări de respirație; ridicînd mîinile în sus întinse și lăsîndu-le în jos, exclamă de fiecare dată: puf!...puf!...

PROGRAMUL III

Mișcarea nr. 1

„Sus! Jos!"

Așezată pe un scaun, mama ține în fața ei copilul pe sol, apucat de ambele mîini sau de mijloc. Executînd o mișcare de săltare a copilului în sus, il ridică și-l așază pe genunchii săi în picioare sau călare; prin aceeași mișcare de ridicare în sus îl coboară și-l așază în picioare pe sol.

Mișcarea poate fi variată astfel: din poziția șezînd călare pe genunchii mamei, ținut cu ambele mîini de mijloc, copilul face o îndoire a trunchiului înapoi, pînă ce ajunge cu capul în jos și apoi este ridicat în poziția de la început (sus).

Alternativ, mișcările se pot repeta, cu pauze, de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2

„Hai, hai! După el!"

Se leagă cu un șnur o jucărie care se poate deplasa (camion, cărucior etc.). Acest obiect se trage încet pe dinaintea copilului, care, mergînd, va încerca să-l ajungă și să-l ia.

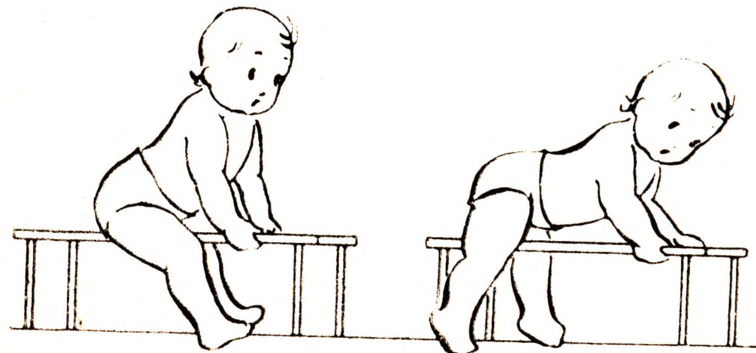
Se va urmări ca în acest timp copilul să meargă cu pași (să nu tîrască picioarele, ci să le ridice). Pe măsură ce copilul are siguranță și se deplasează mai repede, se va mări viteza (obiectul va fi tras mai repede).

Mișcarea se execută de 2—3 ori, cu pauzele necesare pentru odihnă.

Mișcarea nr. 3

„Dii, dii, căluțule!"

Se folosește pentru această mișcare un obiect pe care copilul să poată sta călare: un scăunel, scîndura de călcat, sprijinită în



așa fel încît copilul să ajungă cu picioarele pe sol. Copilul este așezat călare și îndemnat ca din această poziție (sprijinindu-se cu mîinile de marginile scîndurii și apăsînd cu picioarele pe sol) să se salte, aplecîndu-se înainte și îndreptînd apoi trunchiul. La fiecare mișcare pronunță „dii, dii, călușule!"
Mișcarea se execută timp de 2—3 minute.

Mișcarea nr. 4

„Plici-plici! Trop-trop! Fișșșș!"
Pentru această mișcare, copilul stă în picioare, în fața mamei, și execută mișcările o dată cu ea, imitînd-o. Mama începe mișcarea bătînd de 2—3 ori ușor și rar din palme, apoi din ce în ce mai repede; după aceea face cîțiva pași tropotiți pe loc, întîi mai rar și apoi mai repede. Mișcările de brațe vor fi însoțite de cuvintele „plici-plici", iar cele de picioare de cuvintele „trop-trop".
O variantă a mișcării se poate face astfel: se execută cu mîinile o morișcă în fața pieptului (rotind mîinile cu pumnii închiși, unul în jurul celuilalt), rar și apoi din ce în ce mai repede, și în același timp se fac pași tropotiți pe loc. Mișcarea se termină brusc, copilul se oprește pe loc (nemișcat) cîteva secunde, ca apoi, energic, să întindă brațele lateral și să pronunțe tare: „fîșșșșș!"
Mișcarea se repetă de 2—3 ori, alternîndu-se cele două variante.

PROGRAMUL IV

Mișcarea nr. 1

„De-a rostogolul!"
Pentru executarea mișcării se folosește la început un covoraș sau o pătură. Așezînd copilul în poziția culcat pe covoraș, mama ridică covorul de un capăt și rostogolește copilul de cîteva ori lateral spre celălalt capăt.
După ce s-a executat astfel mișcarea, copilul va fi îndemnat să se rostogolească singur lateral; dacă nu poate, i se dă la început un ușor elan (o împingere ușoară).
Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2

„Împinge căruciorul!"
Mișcarea se execută cu un cărucior sau cu un obiect care, împins fiind, poate să alunece pe un loc plat.

Copilul se deplasează împingînd obiectul; mișcarea poate fi îngreuiată în felul următor: copilul împinge căruciorul și îl lasă să se deplaseze singur, apoi pășește pînă îl ajunge.
Mișcarea se execută timp de 2—3 minute.

Mișcarea nr. 3

„Balonașul!"
Această mișcare se execută la început din poziția șezînd, apoi din culcat cu fața în jos și, în sfîrșit, chiar din picioare. La o înălțime pe care copilul să o poată atinge cu capul sau cu mîinile întinse, din poziția așezat, culcat sau în picioare, se atîrnă un balonaș nu prea tare umflat; copilul lovește balonul cu capul sau alternativ cu cîte o mînă ori cu ambele mîini, încercînd să-l împingă spre dreapta sau spre stînga.
Mișcarea se repetă de 4—5 ori.



Mișcarea nr. 4

„Ham! Ham!"
Copilul stă după un scaun sau se ascunde chiar sub scaun; ieșind de acolo pe brînci, tîrîndu-se pe mîini și pe genunchi, el strigă „ham, ham", imitînd un cățeluș care ar speria pe cineva, și repede se duce la loc.
E bine ca de fiecare dată să fie îndrumat să iasă de sub scaun printr-o parte și să intre prin cealaltă.
Mișcarea se execută de 2—3 ori.

PROGRAMUL V

Mișcarea nr. 1

„Avionul."
Stînd cu picioarele ușor depărtate și brațele lateral, copilul îndoaie ușor trunchiul lateral într-o parte și-n alta, imitînd mișcările de legănare ale avionului în aer.
La început mișcarea se face pe loc, apoi copilul se va deplasa prin cameră în mers, făcînd cîțiva pași, iar mai tîrziu în alergare.
Cu pauze, mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

„Ca arcul."

Mișcarea se execută așezînd copilul în poziția culcat cu fața în jos, cu mîinile întinse înainte. Mama apucă mîinile copilului (de încheietura mîinii) și îl saltă ușor în sus, ridicîndu-i pieptul de pe sol și cerîndu-i să ridice cît mai repede capul și să-l lase ușor pe spate. După cîteva secunde îl așază din nou pe sol.

Mișcarea, cu pauze, se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

„Aducerea obiectelor."

Se așază cîteva obiecte într-un scăunel răsturnat, într-un coșuleț sau într-un cerc desenat pe sol. Copilul va fi îndemnat să aducă obiectele pînă la mamă sau să le mute dintr-un loc în altul (fixîndu-i-se anumite puncte); la început i se va indica ce obiecte să aducă, apoi cîte unul pe rînd sau cîte două, ori cîte poate (cît mai multe sau chiar toate).

Se poate îngreuia mișcarea punînd în drumul copilului cîteva obiecte ca obstacole, pe care el trebuie să le ocolească.

Mișcarea se execută timp de 3—4 minute.

Mișcarea nr. 4

„Cîte zboară?"

Se așază copilul pe covor și în fața lui pe un scăunel sau chiar pe palmele lui, întinse înainte, se pun cîteva bucățele de hîrtie de diferite culori și dimensiuni (pătrate, cercuri etc.). Suflînd tare spre aceste hîrtii, copilul va încerca să le împrăștie. După ce ele au fost risipite, copilul le va aduna și le va pune la loc.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

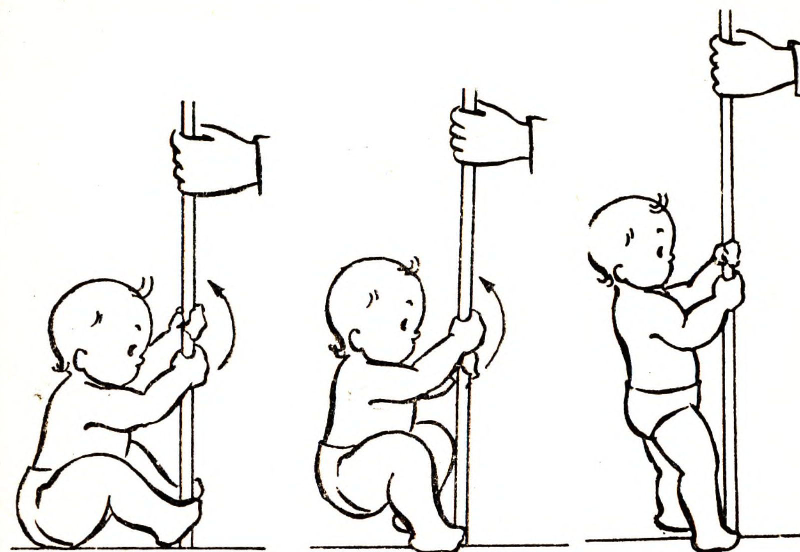
PROGRAMUL VI

Mișcarea nr. 1

„Sus! Cît mai sus!"

Mișcarea se execută folosind un scaun sau un baston; se așază copilul jos pe covor, în dreptul piciorului din spate al unui scaun, cu picioarele depărtate; el se prinde cu mîinile de piciorul scaunului și, mutînd mîinile pe rînd, una deasupra celeilalte, se întinde cît mai sus spre speteaza scaunului.

După cîteva repetări din această poziție, mișcarea se îngreuiază: se leagă o panglică sau o batistă de marginea de sus a scaunului, pe care copilul va fi îndemnat să o atingă.



În cazul acesta, mișcarea se execută cu ridicarea în picioare; la început copilul va fi ajutat să se ridice, pînă va fi capabil să execute și singur. Cînd se folosește bastonul, acesta trebuie să fie ținut de către mamă în poziție verticală, sprijinit cu un capăt pe sol.

La fiecare mișcare, care se poate repeta de 2—3 ori, copilul se va întinde sau ridica și de fiecare dată se va așeza din nou.

Mișcarea nr. 2

„Hop! Hop!"

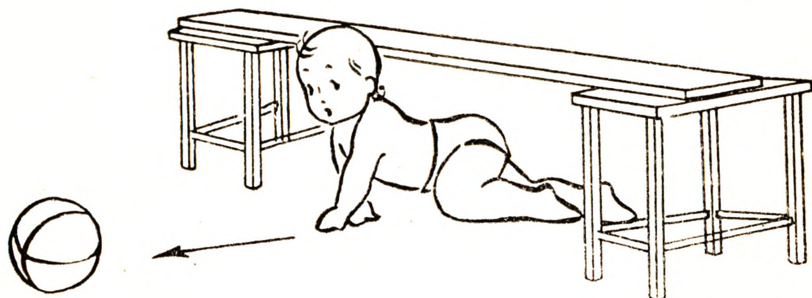
Așezîndu-se pe covor diferite jucării, copilul va fi învățat să pășească peste fiecare jucărie. La început poate fi chiar ținut de mînă. După ce a căpătat siguranță, el va fi lăsat să execute singur și chiar să alerge pășind peste jucării.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

„Prin tunel."

Din două scaune, așezîndu-se o scîndură deasupra, se face un tunel în fața căruia se așază copilul; la cîțiva pași de el, mama rostogolește o minge (cu un diametru de 15—20 cm) prin tunel,



astfel ca mingea să ajungă în partea cealaltă; copilul va fi îndemnat să se tîrască prin tunel după minge, să o aducă și să execute aceeași mișcare, rostogolind acum singur mingea.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 4

„Ca trenul."

Mișcările care se fac imită mersul trenului; la inceput mișcările se execută împreună cu copilul, apoi el este lăsat singur. Se fac cîteva mișcări de picioare, pe loc, astfel: se ridică, pe rînd, fiecare picior, se îndoaie ușor înainte și apoi se coboară, ducînd în același timp brațele îndoite din cot înainte și înapoi pe lîngă corp; aceste mișcări se fac la început rar, apoi se accelerează și fiecare mișcare va fi însoțită de sunete care imită șuieratul locomotivei: „uuuu! uuu!"

Mișcările se vor executa apoi din ce în ce mai rar, copilul imitînd în acest timp pufăitul locomotivei cînd se oprește: „fff! puf! puf! pu-u-u-f!", după care pornește din nou.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

GIMNASTICA PENTRU COPII DE 2—3 ANI

PROGRAMUL I

Mișcarea nr. 1

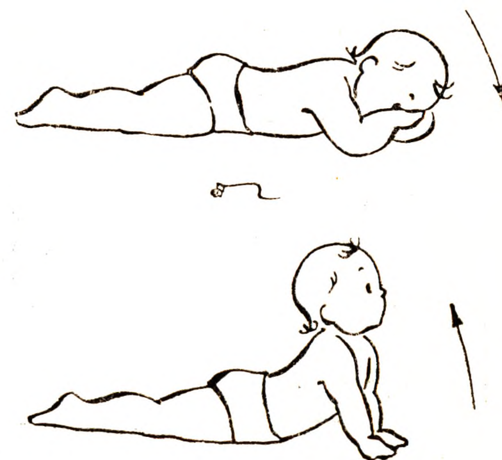
„Ia mingea! Dă mingea!"

Stînd într-un loc fix, de exemplu pe un scaun sau pe pat, mama ține o minge în mînă; copilul vine și ia mingea din mîinile ei, se depărtează cîțiva pași, se oprește și, aplecîndu-se înainte, execută mișcarea de aruncare a mingii prin rostogolire, în direcția mamei.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2

„La pîndă!"



Se așază copilul culcat înainte (pe burtă), cu palmele sprijinite pe sol și fruntea pe mîini; fără să ridice palmele de jos și sprijinindu-se pe ele, copilul ridică capul și umerii cît mai sus, desprinzînd chiar pieptul de pe sol, și întoarce capul în toate di-

recțiile: spre dreapta, stinga, în sus și revine apoi cu fruntea pe brațe.

Mișcarea se repetă de 3 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 3

„Mută jucăria!“

Se așază 2 scaune la o distanță de 4—5 pași și sub unui din scaune se pun 2—3 jucării. Copilul este îndemnat să mute pe rînd jucăriile, tîrîndu-se de la un scaun la altul.

Jucăriile pot fi mutate de la un scaun la altul și din mers sau alergare.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori, alternînd tîrîrea cu mersul sau alergarea.

Mișcarea nr. 4

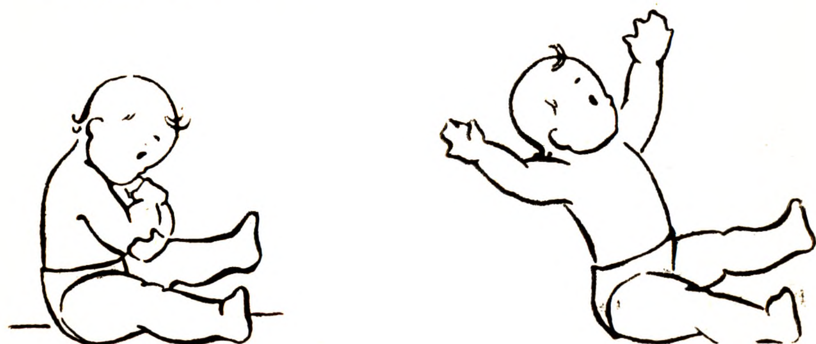
„Floarea se deschide, floarea se închide.“

Mișcarea se execută din poziția șezînd cu picioarele depărtate sau încrucișate și cu capul mult aplecat înainte, cu bărbia în piept.

Mișcările vor fi însoțite de explicații sau de o scurtă poveste;... cînd „floarea se deschide la soare“, copilul ridică ușor capul și întinde brațele cît mai sus; ... cînd „bate vîntul“, copilul se leagănă la stînga, la dreapta; apoi cînd „floarea se închide“, copilul revine la poziția din care a plecat, cît mai ghemuit, cu bărbia în piept.

Se va observa ca atunci cînd se întinde în sus să inspire adînc, iar cînd coboară brațele și se ghemuiește să expire.

Se repetă de 3—4 ori.



Mișcarea nr. 1

„Balonul zboară.“

Copilul stă în picioare, ținînd pe palme în dreptul pieptului un balon nu prea tare umflat (ca să nu se spargă); el aruncă în sus balonul și-l prinde. Dacă balonul este aruncat mai tare (puternic), copilul va fi nevoit să se deplaseze după el și să-l prindă.

Copilul poate fi învățat să lovească balonul cu capul și apoi să-l prindă cu miinile, deplasîndu-se după el.

Dacă mișcările se fac pe loc, se pot repeta de 3—4 ori; mișcările cu deplasări, din mers sau alergare, se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2

„Plimbă mingea!“



Se așază copilul pe covor cu picioarele ușor depărtate și la talpa unui picior se pune o minge mai mare (15—20 cm diametru). Copilul se va apleca înainte și va rostogoli mingea cu miinile de la un picior spre celălalt.

Mișcarea se poate repeta de 3—4 ori, de la dreapta spre stînga și invers.

Ca o variantă a exercițiului de mai sus se poate introduce și următoarea mișcare: copilul se apleacă și rostogolește mingea de la un picior spre celălalt, apoi în continuare pe lîngă corp și prin spatele lui o aduce la loc de unde a pornit. La început această mișcare se face cu ajutorul mamei.

Se repetă de 2—3 ori sau se poate alterna prima mișcare cu a doua.

Mișcarea nr. 3

„Jucăriile.“

Se așază în diferite locuri din cameră (pe scaune, pe covor, pe pat etc.) cîteva jucării de același fel: 2—3 păpuși, 1—2 ursu-

leţi, 2—3 mingi etc., sau cîteva obiecte de culori ori mărimi diferite.

Copilul va fi îndemnat să caute obiectele de acelaşi fel sau de aceeaşi culoare şi să le aducă mamei.

La început va aduce cîte un obiect pe rînd, apoi va fi îndemnat să aducă mai multe (2—3) şi din alergare; cînd va executa repede acest lucru, va fi îndemnat să aducă deodată toate obiectele de acelaşi fel.

Mai tîrziu, pentru a căpăta noi cunoştinţe şi mai multă îndemînare, mişcarea se va îngreuia, indicîndu-i să aducă în acelaşi timp 2—3 obiecte variate sau de culori diferite.

Se poate executa această mişcare timp de 4—8 minute.

Mişcarea nr. 4

„Barza!"

Mişcarea se execută la început de pe loc; din poziţia stînd în picioare, copilul ridică un picior înainte sau îndoit din genunchi la spate. După ce execută de cîteva ori cu fiecare picior şi capătă destulă siguranţă de a sta într-un picior, mişcarea se îngreuiază; copilul este îndemnat să-şi apuce cu mîna glezna piciorului îndoit la spate şi să facă cîteva sărituri pe loc sau înainte pe celălalt picior. Cînd copilul izbuteşte să aibă şi mai multă siguranţă în această poziţie, de stînd pe un picior celălalt ridicat la spate şi apucat cu mîna de gleznă, el va putea şi să se învîrtească, într-un sens şi în celălalt, sărind pe un picior.

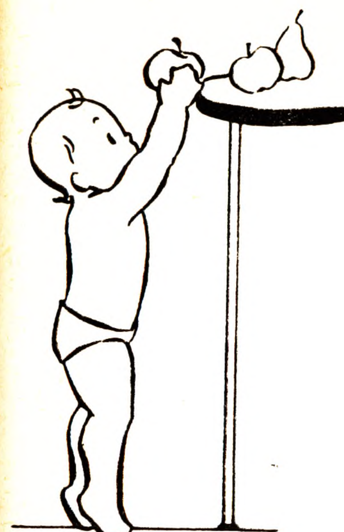
Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

PROGRAMUL III

Mişcarea nr. 1

„Culesul fructelor."

Mişcările care se execută pot fi asemănate cu mişcările de culegere a fructelor din pom; copilul se întinde cît poate de sus, ridicîndu-se pe vîrfurile picioarelor şi întinzînd mîinile sus (culege fructele din copac); după această mişcare aleargă către un anumit loc — care i se indică — şi, aplecîndu-se înainte, imită mişcarea de a pune fructele în coş.



Mişcarea se poate repeta de 3—4 ori.



Mişcarea nr. 2

„Bicicleta."

Din poziţia culcat pe spate, copilul este învăţat să îndoaie genunchii la piept şi să schimbe picioarele în aer, împingîndu-le în sus şi înainte, imitînd astfel mersul pe bicicletă.

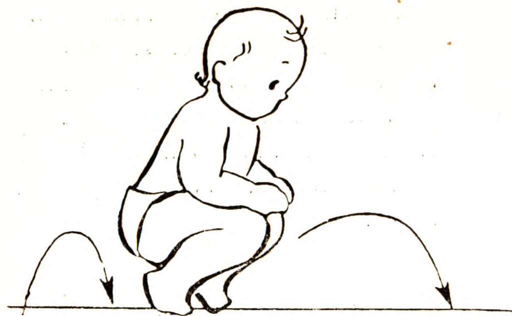
Mişcarea se repetă de 3—4 ori, cu pauze.

Mişcarea nr. 3

„Pe pod, sub pod."

Mişcarea se execută folosind un scaun. Copilul este îndemnat să treacă prin tîrîre pe sub picioarele unui scaun (pe sub pod) dintr-o parte în cealaltă. Ridicîndu-se apoi în picioare, el trebuie să se urce pe scaun, în picioare, cu ajutorul braţelor şi al picioarelor, sprijinindu-se de marginea scaunului (sus pe pod); din picioare coboară de pe scaun cum poate şi reîncepe mişcarea, trecînd în tîrîre pe sub scaun.

Mişcarea se repetă de 2—3 ori.



Mișcarea nr. 4

„Vrăbiuța."

Din poziția stînd ghemuit, cu genunchii îndoiți și ținînd mîinile pe genunchi, copilul este îndemnat să sară înainte, înapoi sau într-o parte și-n cealaltă, imitînd vrabia cînd își caută hrana.

Mișcarea se face, cu pauze, de 2—4 ori.

PROGRAMUL IV

Mișcarea nr. 1

„Leagănul."

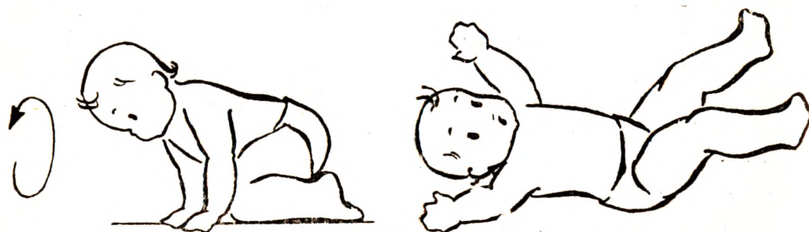
Stînd în picioare, copilul se ridică pe vîrfuri și leagănă brațele prin înainte sus („uța sus"), apoi, îndoind puțin genunchii, se apleacă ușor înainte și coboară brațele în jos, ducîndu-le mult înapoi („uța jos").

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 2

„Ariciul."

Copilul este așezat pe covor, în poziția pe genunchi pe călcîie, cu mîinile pe sol, bine întinse. Sprijinindu-se pe brațe, se rostogolește prin lateral în culcat pe spate și face repede cîteva



îndoiri și întinderi de brațe și picioare. Apoi, ajutîndu-se de mîini, se rostogolește lateral, revenind în poziția de la început.

Mișcarea se poate repeta de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

„La pescuit."

Mișcările se execută folosind un baston (băț) sprijinit pe două scaune sau un cordon legat între două scaune, la o înălțime potrivită cu înălțimea copilului. Dincolo de baston se așază pești, broaște, rațe etc. confecționate din hîrtie ori carton, sau alte jucării; copilul se apleacă peste baston (băț, cordon) fără să-l dea jos, apucă și ridică repede cîte un obiect. Este bine ca ridicarea obiectului să se facă alternativ și cu o mînă și cu cealaltă. Dacă se așază obiecte mai mari, ridicarea se face cu ambele mîini.

Mișcarea se poate repeta 3—4 minute.

Mișcarea nr. 4

„Șoferul."

Copilului așezat jos pe covor sau pe un scaun i se dă în mînă un cerc mic de cauciuc, de lemn sau confecționat din carton.

Copilul imită conducerea mașinii (camionului), executînd mișcări de aplecare spre stînga și spre dreapta. Este bine să fie îndrumat să execute mișcarea și încet și repede.

Mișcarea se repetă de 4—6 ori în fiecare parte.

PROGRAMUL V

Mișcarea nr. 1

„Călutul."

Copilul imită mersul călutului; mama îi trece pe sub umeri o coardă (un șiret, o panglică); ținut „ de hățuri", copilul merge



prin cameră ridicînd pe rînd cîte un picior, aleargă sau sare pe ambele picioare.

Mişcările se fac cu pauze, alternînd mersul cu sărituri şi alergările cu paşi săltaţi etc.

Mişcarea se repetă 3—4 minute, cu pauze.

Mişcarea nr. 2

„Macaraua."

Copilul este aşezat pe covor în poziţia şezînd cu picioarele întinse şi ţine între tălpile picioarelor o minge mică de cauciuc. Mişcarea se execută astfel: copilul se culcă pe spate şi ridică picioarele, ţinînd mingea între tălpi pînă deasupra capului; ia apoi mingea dintre tălpi cu mîinile şi, ridicîndu-se din nou în poziţia şezînd, îşi aşază mingea ca la început.

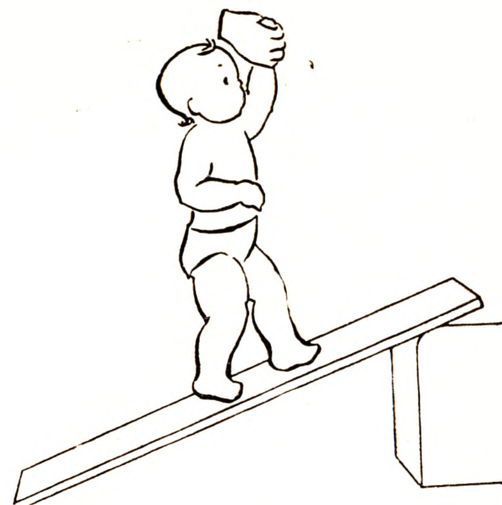


După ce a învăţat mişcarea, va fi îndemnat ca atunci cînd a ajuns cu picioarele deasupra capului să dea drumul mingii şi să o prindă cu mîinile făcute cupă. Mişcarea se poate executa şi cu alt obiect, moale şi care să nu lovească.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 3

„La deal, la vale."



Mişcările se execută pe o scîndură (în cameră poate fi folosită scîndura de călcat). Se aşază scîndura cu un capăt pe sol şi cu celălalt capăt pe un scăunel (pentru început, la o înălţime de 10–15 cm).

Copilul este obişnuit să meargă în sus spre capătul scîndurii şi apoi să coboare; la început mama îl ţine de ambele mîini sau de o mînă. După cîteva încercări cu ajutor şi după ce el a căpătat siguranţă şi încredere, va fi îndemnat să execute singur mersul pe plan înclinat în sus — la deal şi în jos — la vale; mai tîrziu va învăţa să urce şi să coboare chiar din alergare.

Pentru varietate, la repetarea mişcării se poate folosi urcarea în sus purtînd un obiect uşor în mînă (o minge, o păpuşă etc.).

Mişcarea se execută de 3—4 ori în sus şi în jos.

Mişcarea nr. 4

„Sări jos!"

Mişcările se fac, la început, de la înălţimi mici: de pe un scăunel, taburet etc.

Se urcă copilul pe un scăunel înalt de 15—20 cm şi în faţa scăunelului se aşază o pernuţă sau un covoraş împăturit. Ţinînd copilul de ambele mîini, mama îl ajută să sară jos pe pernuţă. Se insistă ca atunci cînd sare să îndoaie mult genunchii şi să nu facă zgomot (să sară uşor ca pisica). După ce copilul a căpătat încredere şi siguranţă, va fi lăsat să sară singur, însă sub supravegherea mamei.

Mişcarea se poate executa de 4—6 ori.

Mișcarea nr. 1

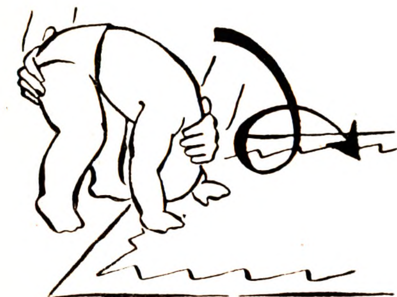
„Repede ca mingea!"

Se întinde pe jos o coardă de sărit. Stînd la un capăt al corzii, cu o minge mai mare în mînă (10—15 cm diametru), copilul o rostogolește de-a lungul corzii; la început o împinge ușor cu mîna și merge împreună cu mingea pînă la capăt; mai tîrziu o va rostogoli cu ușor avînt și va alerga după ea ca s-o prindă, înainte de a ajunge la capătul corzii.

Mișcarea se poate îngreuia atît pentru băieți, cît și pentru fete, împingînd mingea cu piciorul de-a lungul corzii, mai încet sau mai repede, urmărind să aibă o direcție bună (paralel cu coarda).

Mișcarea se repetă 2—3 minute.

Mișcarea nr. 2



„Tumba."

Se pune pe jos o pernă sau o pătură și se așază copilul cu picioarele ușor depărtate, la marginea pernei sau a păturii; apoi, aplecînd ușor trunchiul înainte și punînd mîinile jos pe pernă sau pe pătură, cu degetele orientate înainte, copilul îndoaie ușor genunchii, apleacă capul în jos pînă cînd ajunge cu ceafa pe pernă; din această poziție, la început cu un ușor avînt din spate, execută „tumba"; după cîteva încercări, în timpul cărora mama corectează poziția și îi dă ajutor, copilul va fi lăsat să execute singur mișcarea.

Mișcarea se poate repeta de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 3

„În cerc."

Se desenează cu creta un cerc sau se face un cerc pe covor dintr-o coardă sau un șnur. Copilul este îndrumat să pășească



și să sară de pe un picior pe altul dinafara cercului înăuntru și invers.

La început mișcarea se face prin pășire — alternativ — cu un picior și cu celălalt; apoi se execută săritura dinafară în cerc pe un picior și dinăuntru în afara cercului și, după ce se execută cu ușurință, se trece la săritura cu ambele picioare.

Mișcarea se poate executa de 4—5 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 4

„Cine-i mai voinic?"

Mișcarea, care este de tracțiune, se execută folosind un cerc și o coardă de sărit sau un șnur, lung de 40—50 cm sau maximum 1 m. Stînd în afara cercului, copilul apucă un capăt al corzii, iar mama, stînd în



cerc, ține de celălalt capăt. Copilul trage cu ambele mîini de coardă, urmărind să o scoată pe mamă din cerc; la început acțiunile mamei vor fi pasive (se va lăsa trasă ușor afară din cerc), dar apoi va opune din ce în ce mai multă rezistență, pentru a-l face pe copil să lucreze activ. La fiecare încercare se schimbă locurile.

Mișcarea se execută de 2—3 ori.

GIMNASTICĂ PENTRU COPII DE 3—4 ANI

PROGRAMUL I

Mișcarea nr. 1

„Pitic și uriaș"

Copilul se deplasează prin cameră făcînd următoarele mișcări: ridicîndu-se pe vîrfuri și îndoind ușor genunchii, face 6—8 pași mici și repezi, fără zgomot, imitînd mersul piticului; apoi își îndreaptă trunchiul și face 4—6 pași mai mari, cu brațele întinse în sus — cît mai înalt (uriașul).

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

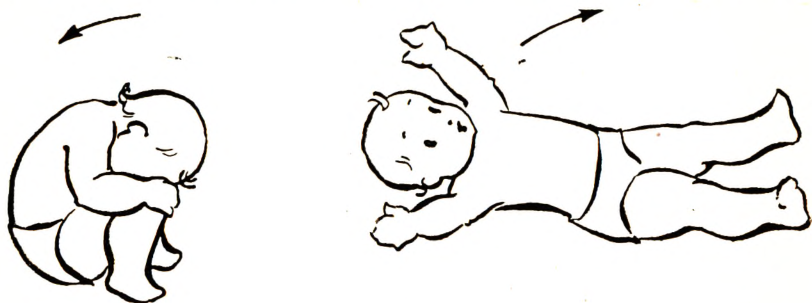




Mişcarea nr. 2

„Ghemul se strînge, se desface.“

Copilul stă pe covor, cu genunchii strînşi la piept, cu capul pe genunchi şi cu mîinile înconjurînd picioarele—ghem; apoi ridică



încet capul, întinde picioarele înainte şi se culcă pe spate, cu mîinile şi picioarele depărtate, ca şi cum ghemul se desface; după cîteva secunde revine în poziţia de la început.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 3

„Greieraşul.“

Copilul este învăţat să facă sărituri mici pe ambele picioare, imitînd greierul care sare, pronunţînd: cri, cri, cri. După 3—4 sărituri se face o pauză şi se repetă ciclul de sărituri.

Mişcarea nr. 4

„Prinde mingea!“

De la o distanţă de 3—4 paşi i se aruncă copilului o minge mare (15—20 cm diametru), pe care trebuie să o prindă cu mîinile întinse înainte şi palmele făcute cupă. Copilul va trimite înapoi mingea, aruncînd-o în sus şi înainte. Pe măsură ce copilul se obişnuieşte să o prindă, se măreşte distanţa.

Mişcarea se execută timp de 1—2 minute.

Mişcarea nr. 5

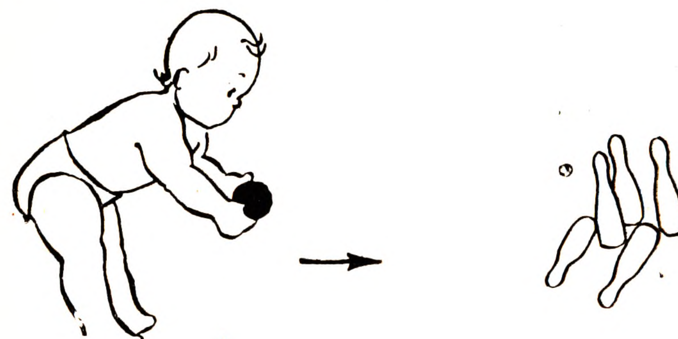
„Loveşte bine“ sau *„Ocheşte bine“*.

În faţa copilului, la o distanţă de 2—3 m, se aşază pe jos 3—4 jucării care pot fi uşor doborîte (popice, bile, mingi mici).

De la un semn anume şi o distanţă nu prea mare, copilul aruncă prin rostogolire o minge mică spre aceste obiecte şi încearcă să le mişte din loc sau să le doboare; după ce a aruncat mingea, aleargă, pune obiectele la loc, ia mingea şi repetă mişcarea.

La început se pune un obiect mai mare sau se aşază obiectele mai aproape unele de altele; cînd copilul a învăţat să arunce mai bine la ţintă, obiectele vor fi depărtate între ele şi copilul va fi învăţat să le doboare pe rînd.

Mişcarea se repetă 4—5 minute.



Mişcarea nr. 6

„Rămas bun.“

Stînd în picioare, cu o batistă sau un şerveţel în mînă, copilul imită mişcarea de rămas bun; scutură batista, cu o mînă înainte şi cu braţul întins cît mai sus, apoi şi cu cealaltă. Mişcarea este odihnitoare.

Mişcarea se repetă de 2 ori cu fiecare mînă.

PROGRAMUL II

Mişcarea nr. 1

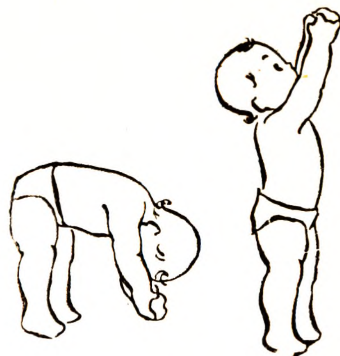
„Căluţul galopează.“

Copilul este pus să alerge prin cameră, ocolind mobilele, ridicînd genunchii cît mai sus şi sărind cînd pe un picior, cînd pe celălalt.

Se repetă de 2—3 ori, cu pauze între alergări.

Mişcarea nr. 2

„Elefantul bea apă."



Mişcarea se execută din poziţia stînd cu picioarele depărtate, braţele întinse în sus cu degetele încleştate; braţele întinse şi prinse unul de altul reprezintă trompa elefantului. Copilul se apleacă înainte, cu genunchii cît mai întinşi şi atinge solul cu vîrful degetelor; apoi îşi îndreaptă trunchiul şi revine la poziţia de plecare.

Mişcarea se repetă de 4—5 ori, într-un ritm potrivit.



Mişcarea nr. 3

„Uţa — uţa!"

Copilul stă în poziţia culcat pe spate, ţinînd cu mîinile genunchii aduşi la piept. Din această poziţie se ridică în şezînd şi apoi se culcă din nou pe spate, imitînd mişcarea leagănului „uţa-uţa".

Se repetă de 3—4 ori.



Mişcarea nr. 4

„Sări" sau *„Aici şi acolo"*.

Pe covor sau direct pe duşumea se aşază cîteva cuburi sau obiecte nu prea înalte. Copilul este învăţat să sară peste ele, la început prin păşire, apoi sărind peste aceste obiecte pe cîte un picior, iar mai tîrziu cu ambele picioare peste fiecare obiect; obiectele pot fi aşezate în zigzag, iar alergarea să se facă de la un obiect la altul.

Mişcarea se repetă şi durează 2—3 minute.

Mişcarea nr. 5

„La adăpost."

Copilul este pus să meargă prin cameră de-a buşilea; la anumite semnale dinainte stabilite ca: „Vine lupul!" sau „Vine ploaia!", se ridică în picioare şi fuge, aşezîndu-se sub un scaun, masă etc.

La alte semnale ca: „Lupul a plecat!" sau „A ieşit soarele!" etc. copilul reia mersul de-a buşilea prin cameră.

Mişcarea se repetă de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 6

„Acordeonul".

În poziţia stînd sau aşezat pe covor cu picioarele depărtate, copilul execută următoarele mişcări de respiraţie: duce mîinile lateral, apleacă capul pe spate şi inspiră puternic pe nas; aduce apoi mîinile încrucişate în faţa corpului, apleacă capul pe piept şi expiră (dă aerul afară) cu gura bine deschisă.

Se imită mişcarea acordeonului. Se repetă de 3—4 ori.

PROGRAMUL III

Mişcarea nr. 1

„Uită-te la mine!"

Copilul stă pe covor culcat înainte, cu mîinile îndoite şi cu capul pe mîini.

Deplasîndu-se lateral spre stînga sau dreapta lui, mama îi spune : „Uită-te la mine!" Copilul ridică şi întoarce capul şi priveşte spre locul de unde vine vocea, fără să părăsească poziţia de culcat înainte.

Mişcarea se execută mai ales cu capul şi se repetă de 4—6 ori.

Mişcarea nr. 2

„Iute sus!"

Mişcarea se execută pe o pătură (pernă). La oarecare distanţă de aceasta se aşază cîteva jucării sau obiecte; la semnalul „iute sus!" copilul începe mişcarea: face mai întîi o „tumbă" (rostogolire), apoi se ridică în picioare cît mai repede şi, după ce îşi re-

stabilește echilibrul, aleargă și ia pe rînd fiecare obiect indicat, aducîndu-l mamei.

Mișcarea se execută de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 3

„Pe cărare."

Din două panglici colorate (două cordoane etc.) se însemnă pe covor un culoar îngust de 10—20 cm. Copilul este îndrumat să meargă prin acest culoar și chiar să alerge, fără să atingă marginile (panglicile).

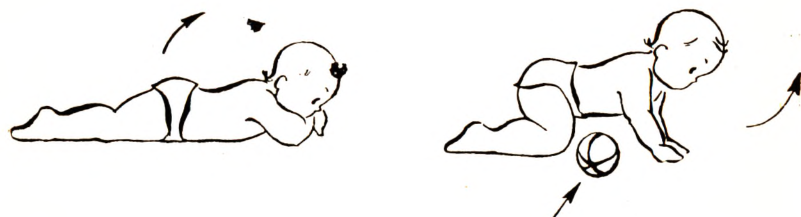
Exercițiul se poate complica îndemnînd copilul să meargă cu ochii închiși.

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 4

„Prin tunel."

Copilul stă pe covor în poziția culcat cu fața în jos. La semnalul „sus" sau „hop", copilul își ridică corpul de pe covor, sprijinindu-se pe brațe și pe genunchi sau chiar pe vîrful picioarelor; în acest moment, mama, care se află în stînga sau



în dreapta copilului, rostogolește pe sub el o minge. După ce mingea a trecut pe sub el, copilul se ridică în picioare, aleargă după minge și o aduce, o dă mamei și se așază din nou în poziția culcat înainte.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 1

„Ursul."

Copilul imită felul cum merge ursul. Pentru aceasta, el începe mișcarea din următoarea poziție: stînd aplecat mult înainte, își pune mîinile cu palmele pe jos, fără a îndoi însă genunchii.

Mișcarea se face prin deplasare înainte, mutînd, pe rînd, o mînă — un picior; după 2—3 pași, copilul se ridică în picioare și execută cîteva întoarceri de cap în toate direcțiile, ca și cum ar căuta ceva, apoi continuă cu o deplasare de 2—3 pași, ca la început.

Mișcarea se execută de 4 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 2

„Voinicul."

Copilul stă cu picioarele depărtate într-un cerc marcat pe covor din corzi (cordoane sau panglici). Împingîndu-l ușor, mama va încerca să-l dezechilibreze, iar copilul se va strădui să nu se lase mișcat de pe loc.

Mișcarea se poate executa cu următoarele variante:

a) împingîndu-l ușor, mama încearcă să-l dezechilibreze pe copil, care stă sau sare într-un picior prin cerc;

b) stînd pe ambele picioare, copilul va fi prins de o mînă sau de ambele și tras afară din cerc, iar el va opune rezistență.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 3

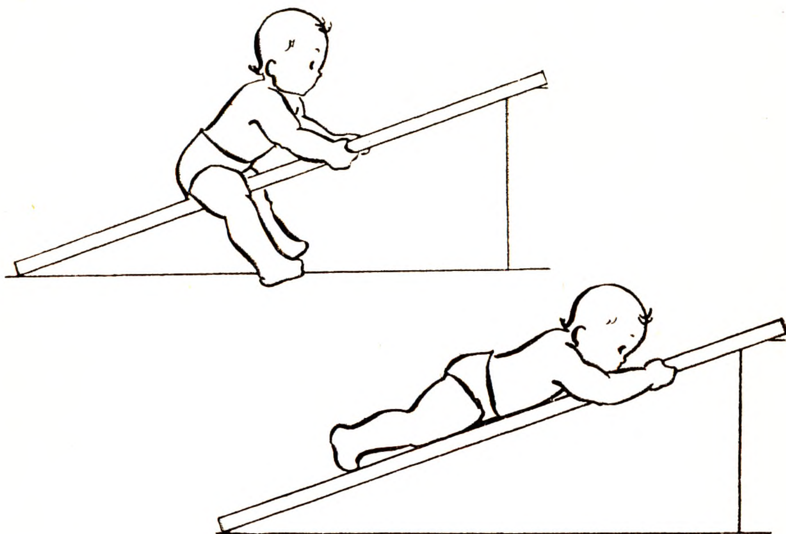
„Maimuța."

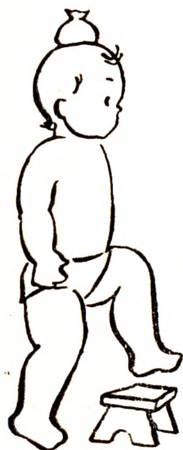
Mișcarea se execută folosind o scîndură de călcat. Se așază scîndura ușor înclinată, cu un capăt pe jos și cu celălalt capăt sprijinit pe marginea unui scaun sau chiar pe speteaza lui, asigurîndu-i-se însă o bună stabilitate.

Copilul se așază călare pe scîndură, cu fața spre partea de sus. Aplecîndu-se înainte și ținîndu-se cu mîinile de marginile ei, copilul își ridică picioarele pe scîndură în poziția culcat înainte

(pe burtă). Trăgînd cu brațele și împingînd și cu vîrful picioarelor pe scîndură, copilul se trage în sus. Cînd a ajuns la capătul de sus, se ridică în picioare, aleargă spre partea de jos și se așază din nou călare.

Mișcarea se execută de 2—3 ori.





Mișcarea nr. 4

„Cît mai drept."

Se așază pe capul copilului un cerc mic de cauciuc (o carte ușoară sau un săculeț cu nisip de 100—150 g). Cu această greutate pe cap, copilul este îndemnat să meargă, pășind cu atenție pentru ca obiectul să nu cadă și urmărind să-și mențină corpul foarte drept: capul sus, umerii trași înapoi, privirea înainte.

Ulterior, mișcarea se îngreuiază punînd în fața copilului mici obstacole peste care el trebuie să pășească: un șnur, o jucărie. Mai tîrziu, cînd copilul își însușește un mers corect și capătă siguranță, această mișcare se

poate face cu urcare pe un scăunel și coborîre, sau chiar mers pe scîndura înclinată etc.

Mișcarea se execută de 4—6 ori.

PROGRAMUL V

Mișcarea nr. 1

„Sînt aici."

Copilul merge sau aleargă prin cameră și se ascunde după un scaun (fotoliu, taburet etc.) ori chiar sub scaun. La chemarea mamei iese și răspunde „sînt aici", apoi aleargă și se ascunde în alt loc.

Se repetă de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 2

„Păianjenul."

Copilul se așază pe covor în poziția pe spate culcat, iar mama ține deasupra lui o sfoară (un cordon) de ambele capete. Copilul ridică picioarele și încearcă să tragă sfoara în jos, agățînd picioarele de ea.

Mișcarea se repetă de 4—5 ori.

Mișcarea nr. 3

„Prin cerc."

Copilul stă pe covor, pe genunchi, sprijinit pe brațe (pe patru labe). În fața lui mama ține un cerc, prin care copilul trebuie să treacă prin tîrîre, după care se ridică în picioare, ocolește cercul prin stînga sau dreapta prin alergare și se așază în aceeași poziție, continuînd mișcarea.



Mișcarea se poate executa trecînd tîrîș și pe sub un scaun.

Se repetă de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 4

„Călare."

Mişcarea se execută pe un scaun sau pe scîndura de călcat astfel aşezată, încît copilul, stînd călare, să ajungă cu picioarele pe sol. Sprijinindu-se pe mîini, copilul se apleacă uşor înainte şi se saltă de cîteva ori, pronunţînd: „hop! hop!". Apoi coboară, aleargă cîţiva paşi prin cameră şi se urcă din nou călare, repetînd mişcarea.

Exerciţiul se repetă de 2—3 ori.

PROGRAMUL VI

Mişcarea nr. 1

„Să nu cadă."

Mişcarea se execută pe un culoar marcat pe sol din două cordoane (şnur etc.), la un interval de 20—50 cm. Se pune pe creştetul copilului un obiect uşor (un cerc mic de cauciuc, un săculeţ umplut cu nisip, o carte etc.). Copilul este obişnuit să meargă cu spatele foarte drept, fără ca obiectul să-i cadă de pe cap şi fără să atingă marginile culoarului marcat.

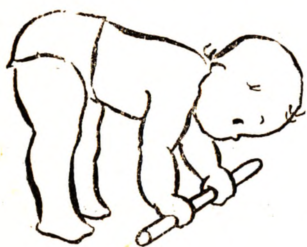
După ce copilul s-a obişnuit cu obiecte uşoare, se poate mări şi schimba greutatea şi forma obiectului (200—250 g); în acelaşi timp, mersul se va face cu paşi mai mari. Se mai poate introduce păşirea peste cîteva obstacole aşezate pe jos, în interiorul culoarului.

Mişcarea se execută timp de 2—3 minute.

Mişcarea nr. 2

„Treci peste baston."

I se dă copilului un baston de dimensiuni obişnuite, pe care-l ţine cu ambele mîini ori-



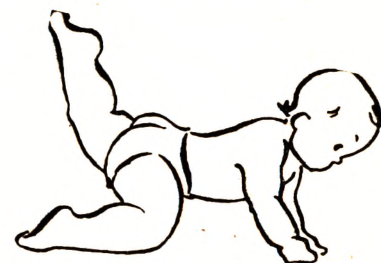


zontal, în faţa corpului, în dreptul şoldurilor (distanţa între mîini 25—30 cm). Din această poziţie, copilul se apleacă înainte şi aşază bastonul jos, la vîrful picioarelor; după aceea îşi îndreaptă trunchiul şi păşeşte peste baston sau sare peste el, cu cîte un picior sau pe ambele picioare; aleargă apoi pe la capătul bastonului, revenind la locul ocupat la început şi reluînd bastonul repetă aceeaşi mişcare de 3—4 ori.

În loc de alergare, mişcarea se poate executa sărind înainte şi înapoi peste baston.

Mişcarea nr. 3

„Măgăruşul."



Copilul stă în poziţia sprijinit pe mîini şi pe genunchi (pe patru labe); deplasîndu-se înainte în tîrîre, ridică cîte un picior la spate, imitînd „măgăruşul supărat, încăpăţînat". Cînd copilul a învăţat aceste mişcări, el poate executa aruncarea ambelor picioare înapoi, sprijinindu-se pe mîini.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 4

„Tumba."

Pe un covor împăturit sau pe o pernă, copilul este pus să facă mai multe rostogoliri înainte, din poziţia ghemuit. Avînd mîinile aşezate jos şi genunchii îndoiţi, copilul îşi apleacă trunchiul înainte, pînă atinge cu ceafa covorul sau perna, se rostogoleşte înainte pînă în poziţia culcat pe spate şi apoi se ridică în picioare printr-o uşoară săritură în aer.

Se repetă mişcarea de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 5

„Porumbelul zboară."

Copilul este lăsat să alerge liber prin cameră cu braţele lateral, imitînd zborul păsărelelor. Mişcarea poate fi executată cu pauze,

în timpul cărora copilul se așază pe jos, pe un scaun, fotoliu etc.

Mișcarea se repetă timp de 2—3 minute.

Mișcarea nr. 6

„Cucurigu!“

Copilul se așază pe sol sau pe un scăunel și imită cîntecul cocoșului: „Cucurigu“. Pentru aceasta inspiră puternic pe nas, apoi expiră strigînd: „Cucurigu“, prelungind mișcarea de expirație.

GIMNASTICĂ PENTRU COPII DE 4—5 ANI

PROGRAMUL I

Mișcarea nr. 1

„Soldatul.“

Copilul se deplasează prin cameră imitînd mersul soldaților: pășește cu piciorul cît mai întins, cu spatele foarte drept și cu mîinile întinse pe lîngă corp.

Mișcarea se execută timp de 1—2 minute.

Mișcarea nr. 2

„Ceasul.“

Din poziția stînd cu picioarele depărtate, copilul execută îndoirea trunchiului într-o parte (dreapta) și-n cealaltă (stînga), imitînd mișcarea pendulului și zgomotul ceasului: „tic-tac“.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori în fiecare parte.

Mișcarea nr. 3

„Plici-plici.“

Din poziția stînd, copilul ridică, pe rînd, cîte un picior și, îndoindu-l înainte, își lovește palmele sub genunchi, imitînd zgomotul de lovire: „plici“. La început lovește palmele o singură dată, apoi de 2—3 ori, pentru ca să stea mai mult într-un picior.

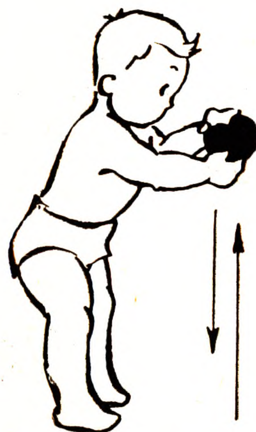


Mişcarea se repetă cu fiecare picior, alternativ, de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 4

„Joacă mingea!“

Copilul este învăţat să lovească mingea în pămînt şi să o prindă din ricoşare. La început mama aruncă o minge de cauciuc, care sare uşor, în pămînt, în faţa lui, astfel încît aceasta sărind, să poată fi prinsă înainte de a cădea din nou pe pămînt; după ce s-a obişnuit să o prindă, copilul va fi îndemnat să execute singur: să lovească mingea uşor în pămînt şi să o prindă înainte de a cădea din nou. Mai tîrziu, după ce execută cu uşurinţă această prindere, ca o variantă a acestei mişcări, va fi învăţat să arunce mingea în sus, să o lase să cadă pe pămînt şi apoi s-o prindă.



Mişcarea se poate executa de 5—6 ori.

Mişcarea nr. 5

„Printre copaci.“

Se aşază diferite obstacole (scăunele, jucării sau obiecte mai mari ca: tricicletă, cărucior etc.) la distanţă de 40 — 50 cm unele de altele. Copilul merge printre ele, ocolindu-le, şi apoi se întoarce pe acelaşi drum înapoi; ocolirea lor se poate face din mers, din alergare, sărind într-un picior sau prin tîrîre.

Mişcarea poate fi complicată astfel: pe fiecare obstacol se pun diferite jucării, pe care copilul le adună şi le aduce mamei, sau le strînge şi le pune la loc cum au fost.

Mişcarea se repetă timp de 2—3 minute.

Mişcarea nr. 6

„Ca fulgul.“

Pentru acest exerciţiu de respiraţie se foloseşte un balonaş bine umflat. Aruncînd balonaşul în sus, copilul este pus să sufle şi să-l menţină sus, în aer, cît mai mult timp, fără să se ajute de mîini.

Se execută de 2—3 ori.

PROGRAMUL II

Mişcarea nr. 1

„Păşeşte cît mai departe.“

Se pun cîteva obstacole în calea copilului (o minge de plajă, un scăunel etc.), pe care trebuie să le treacă ridicînd picioarele cît mai sus şi păşind cît mai departe.

Acest exerciţiu se repetă timp de 2—3 minute.

Mişcarea nr. 2

„Zidarul.“

Copilul este aşezat pe covor în poziţia şezînd cu picioarele depărtate. În faţa lui, la vîrful picioarelor, sînt aşezate unele peste altele cîteva cuburi sau obiecte (cartoane, cărţi etc.). Copilul este îndemnat să ia, pe rînd, cîte un obiect, pe care să-l aşeze lateral, spre stînga, dincolo de picior, unul peste altul; cînd le-a pus pe toate, le ia din nou, pe rînd, şi le aşază în partea cealaltă (în dreapta).

Mişcarea se mai poate face aducînd — mai întîi — obiectele la loc în faţa picioarelor şi punîndu-le apoi în cealaltă parte.

Se repetă de 2 ori în fiecare parte.





Mişcarea nr. 3

„Gîndacul."

Copilul este aşezat pe spate culcat. În această poziţie îşi strînge picioarele la piept cu genunchii îndoiţi; mişcînd picioarele şi braţele în aer cîteva secunde, se rostogoleşte lateral spre stînga sau spre dreapta, revenind în culcat pe spate.

Mişcarea se repetă de 2—3 ori, cu pauză în poziţia culcat.

Mişcarea nr. 4

„Călăreţul."

Mişcarea se execută pe o scîndură (scîndura de călcat). Se aşază scîndura între două scaune sau cu un capăt pe sol şi cu celălalt capăt pe scaun, asigurîndu-i-se stabilitatea. Copilul se urcă pe scîndură şi se aşază călare la capătul de jos. Trăgîndu-se uşor în braţe, copilul se împinge înainte mutînd alternativ braţele şi picioarele. După ce s-a deplasat de la un capăt la altul, coboară şi reîncepe mişcarea.

Se execută de 2—3 ori, cu pauze între mişcări.

Mişcarea nr. 5

„Culorile."

Se leagă de speteaza unui scaun 2—3 panglici sau batiste diferit colorate. Copilul este pus să alerge, de la o distanţă de 3—4 m, spre scaunul cu panglicile şi să aducă cît mai repede, desfăcîndu-le, pe cele de culoarea indicată.

Exerciţiul se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 6

„Unde este?"

Mama ascunde un obiect în cameră, pe care copilul trebuie să-l găsească; dacă copilul se află în apropierea obiectului, mama îl încurajează bătînd din palme şi spunînd „gata, gata" sau „hai, hai", iar dacă se depărtează îl face atent: „eşti prea departe" sau „nu-i acolo" etc.

Aceasta este o mişcare liniştitoare.

Mişcarea nr. 1

„Ghemul mic, ghemul mare."

Copilul merge prin cameră mişcînd mîinile în faţa pieptului ca şi cum ar înfăşura un ghem, întîi mai rar, apoi mai repede; după cîteva mişcări de rotare a mîinilor în dreptul pieptului, mişcările de rotare se fac din ce în ce mai mari şi mai sus (ghemul mare), pînă cînd copilul ajunge cu braţele deasupra capului.

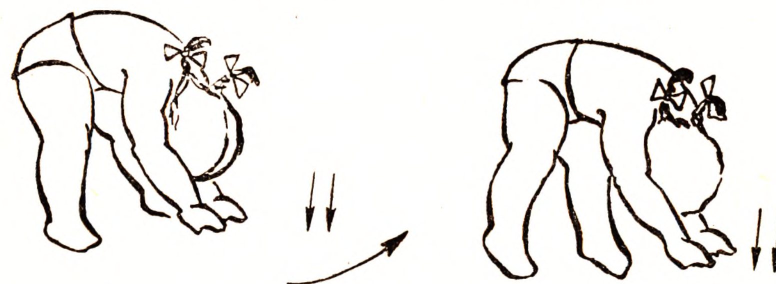
Mişcarea se execută timp de 1—2 minute.

Mişcarea nr. 2

„Tîmplarul."

Stînd cu picioarele depărtate, copilul se apleacă înainte şi bate de 2—3 ori cu palmele pe pămînt, în faţa picioarelor, apoi îşi ridică trunchiul, se apleacă spre stînga sau spre dreapta şi repetă mişcarea (imită bătaia cuielor cu ciocanul). După fiecare mişcare revine în poziţia de drepţi, cu capul sus.

Mişcarea se execută de 2—3 ori în fiecare parte.



Mişcarea nr. 3

„Prinderea balonului."

Copilul stă pe spate culcat; mama ţine deasupra lui, la o înălţime de 30—40 cm, un balon, o minge sau un obiect atîrnat de un şnur. Copilul trebuie să se ridice repede în poziţia şezînd şi să atingă cu mîinile obiectul. Dacă copilului îi este greu să se ridice şi să atingă obiectul, se poate folosi un baston sau un alt obiect de care el se poate agăţa şi poate fi tras. E bine ca la în-

ceput obiectul să fie atîrnat mai jos, pentru ca să fie mai ușor atins, și ridicat apoi din ce în ce mai sus.
Mișcarea se execută timp de 2—3 minute.

Mișcarea nr. 4

„Sus pe deal."

Pentru această mișcare se folosește o scîndură, rezemată cu un capăt pe un scaun. La început copilul se urcă pe scîndură în patru labe, apoi în picioare (mai întîi ajutat, apoi singur). Cînd a învățat să meargă cu siguranță și fără sprijin, i se dă o jucărie în mînă (o minge, o păpușă etc.) și este îndemnat să meargă sau să alerge ducînd acest obiect.

Mișcarea nr. 5

„Mingea la țintă."

Pentru a învăța copilul să arunce cu precizie la țintă, se folosește un scaun întors (un coș de hîrtie, o cutie), așezat pe jos, și o minge care nu sare (de oină, de cîrpă etc.).
Exercițiul se execută la început de la o distanță mai mică (2—3 pași). Copilul aruncă mingea în așa fel, încît să intre între picioarele scaunului (în coș). După cîteva aruncări, distanța se mărește treptat.
Exercițiul se poate modifica, pentru varietate, în felul următor: în curte sau în parc, băieții, în special, pot folosi aruncarea cu piciorul pentru a introduce mingea într-un spațiu fixat.

Mișcarea nr. 6

„Fluturașul."

Copilul merge prin cameră ridicînd și coborînd brațele lateral, imitînd zborul fluturelui. După cîțiva pași se așază pe jos (pe scaun, fotoliu etc.) și execută ritmic, de cîteva ori, mișcări de respirație profundă, executînd ridicarea și aplecarea capului.
Mișcarea se repetă de 2—3 ori.

PROGRAMUL IV

Mișcarea nr. 1

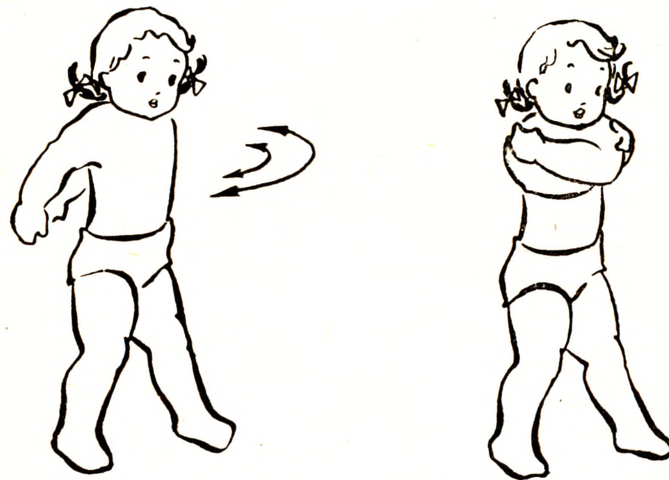
„Locomotiva."

Copilul merge prin cameră, cu brațele îndoite din cot, executînd mișcări înainte și înapoi, imitînd mersul și pufăitul locomotivei. Locomotiva accelerează din ce în ce — copilul face pași repezi, mari și ridică genunchii cît mai sus; copilul merge din ce în ce mai lent, imitînd pufăitul — locomotivei și se oprește.
Aceste mișcări se execută de 2—3 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 2

„Încălzește-te!"

Copilul imită mișcarea de încălzire pe care o fac oamenii iarna, cînd le e frig. Stînd cu picioarele depărtate, aruncă brațele prin lateral spre înapoi, apoi le aduce repede în față și, încrucișîndu-le, se cuprinde cu putere de umeri (încrucișarea brațelor se face o dată cu brațul drept pe deasupra, o dată cu stîngul).



Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Mișcarea nr. 3

„Bărcuța."

Copilul se culcă pe covor cu fața în jos: îndoind picioarele înapoi, apucă cu amîndouă mîinile gleznele picioarelor; la început i se dă copilului un ușor avînt pentru a-și ridica trunchiul de pe sol, cu capul cît mai sus, aplecat pe spate; revenind cu piep-



tul pe sol și ridicînd în acest timp picioarele cît mai sus la spate, el va executa în continuare o mișcare de legănare înainte și înapoi, imitînd barca pe valuri.

Mișcarea se execută de 3—4 ori, cu pauze.

Mișcarea nr. 4

„Cine-i mai puternic."

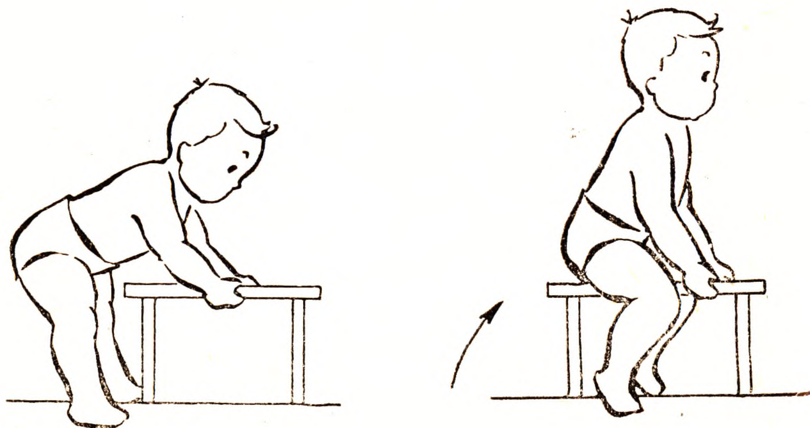
Copilul apucă de un capăt un șnur (un baston, o coardă etc.), iar mama apucă de celălalt capăt. Copilul va încerca să tragă șnurul spre el. La început, mama nu opune nici o rezistență, pentru ca copilul să înțeleagă ce are de făcut; pe măsură însă ce copilul începe să lucreze cu putere, ea opune o rezistență activă, proporțională cu forța copilului.

Exercițiul se execută de 2—3 ori.

Mișcarea nr. 5

„Broscuța."

Mișcarea se execută cu ajutorul unui scăunel (scaun sau capătul unei bănci. Ținîndu-se cu mîinile de scăunel, copilul sare călare



pe el, după care, sprijinindu-se în mîini, sare din nou jos, îndoind genunchii și căzînd întîi pe vîrfuri și apoi pe toată talpa.

Mișcarea se repetă de 4—5 ori.

Mișcarea nr. 6

„Fulgul zboară."

Mama suflă într-un fulg sau o bucățică de hîrtie subțire; copilul va căuta ca, în continuare, suflînd și el, să mențină cît mai mult fulgul sau hîrtia în aer.

Mișcarea este de respirație și-l obligă pe copil să inspire și să expire cît mai profund.

PROGRAMUL V

Mișcarea nr. 1

„Avionul."

Copilul întinde brațele lateral și merge prin cameră îndoind trunchiul lateral spre stînga și spre dreapta alternativ, imitînd avionul. Mișcările se fac la început din mers lent, apoi se accelerează mersul, trecîndu-se în alergare.

Mișcarea se repetă timp de 2-3 minute, cu pauze.

Mișcarea nr. 2

„Pisicuța."

Șezînd în patru labe, la un semnal dat, copilul își ridică spinarea, împingînd puternic în brațe și ridicîndu-se de pe genunchi pe vîrful picioarelor (în acest timp poate imita mieunatul pisicii — „miauuuu").

Se așază din nou în poziția de la început și repetă mișcarea de 3—4 ori.



Mişcarea nr. 3

„Pisica doarme."

Copilul stă pe spate culcat; din această poziţie îşi strînge picioarele, le ghemuieşte la piept şi se întoarce lateral pe o parte, apoi revine în poziţia culcat pe spate.

Mişcarea se poate complica puţin astfel: după rostogolire trece întîi în poziţia şezînd şi apoi se culcă pe spate.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori în fiecare parte.

Mişcarea nr. 4

„Escaladarea."

Pentru acest exerciţiu se foloseşte o scîndură, care se aşază pe două scaune, asigurîndu-i-se stabilitatea. Copilul se urcă pe scîndură, prin agăţare, folosindu-se liber de mîini şi de picioare; de pe scîndură coboară în partea cealaltă prin săritură, trece în patru labe pe dedesubtul scîndurii şi se urcă din nou, ca la început.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 5

„Prinde cercul."

Avînd un cerc de lemn, copilul îl împinge mai întîi uşor înaintea lui, apoi îl rostogoleşte mai repede şi aleargă după el, încercînd să-l prindă înainte ca cercul să cadă jos.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 6

„Respirăm aer curat."

Şezînd pe covor, copilul ridică braţele lateral, duce capul pe spate şi inspiră aer pe nas; aduce apoi braţele înainte pe genunchi, apleacă capul pe piept şi expiră pe gură.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

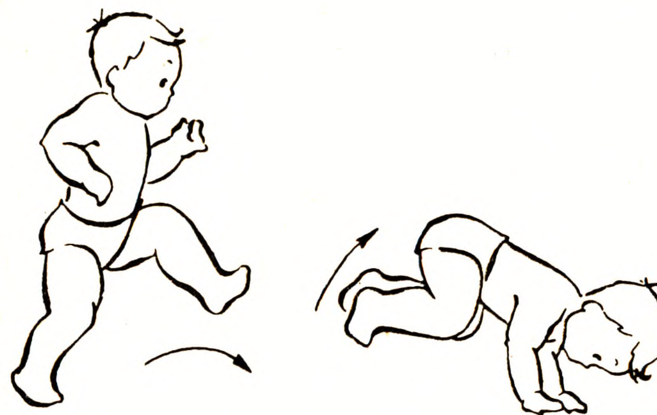
PROGRAMUL VI

Mişcarea nr. 1

„Ursul şi iepurele."

Copilul se deplasează prin cameră făcînd paşi mari şi ridicînd sus genunchii, imitînd astfel mersul greoi al ursului; după 3—4 paşi

execută deplasarea prin sărituri „ca iepurele". Adică, îndoind genunchii şi punînd mîinile pe sol, copilul ridică picioarele la spate şi le coboară, apoi mută mîinile înainte pe podea şi ridică din nou picioarele etc. În felul acesta înaintează, imitînd mersul (săritura) iepurelui.



Mişcarea se repetă, alternînd mersul ursului cu săritura iepurelui, de 2—3 ori.

Mişcarea nr. 2

„Tot mai sus."

Stînd cu picioarele puţin depărtate şi îndoind uşor genunchii, copilul se apleacă înainte şi atinge repede cu degetele vîrfurile picioarelor. După aceasta, îşi îndreaptă trunchiul, întinde genunchii şi, ridicîndu-se pe vîrful picioarelor cu mîinile ridicate în sus, se întinde cît poate de mult, privind în sus.

Mişcarea se repetă de 3—4 ori.

Mişcarea nr. 3

„Dansatorul" sau *„Dansatoarea."*

Stînd în picioare, copilul ridică pe rînd cîte un picior, îl îndoaie la spate şi loveşte repede călcîiul cu mîna din partea piciorului îndoit.



După ce a învățat mișcarea, lovirea călcîiului se face cu mîna opusă piciorului, executîndu-se în același timp și o ușoară mișcare de răsucire a trunchiului.

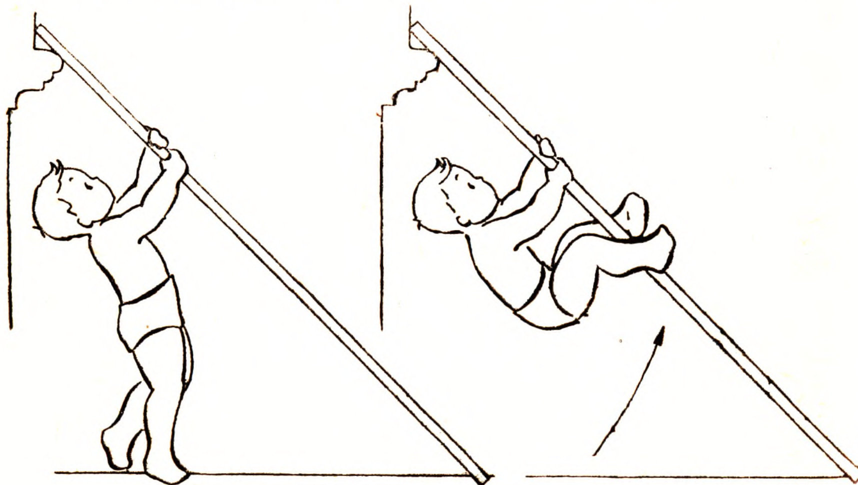
Mișcarea se repetă de 3—4 ori cu fiecare picior.

Mișcarea nr. 4

„Veverița."

Exercițiul se execută folosind scîndura de călcat (un baston gros sau, în curte, o prăjină etc.). Se așază scîndura înclinată, cu un capăt pe marginea ori chiar pe speteaza unui scaun sau sprijinită cu ambele capete la o înălțime de 70—90 cm, bineînțeles asigurîndu-i-se stabilitatea. Copilul este învățat să se agațe dedesubtul scîndurii (bastonului, prăjinii), apucîndu-se cu mîinile și cu picioarele. Pentru a se da jos, își coboară mai întîi picioarele și apoi mîinile.

Mișcarea se repetă de 3—4 ori, mărindu-se treptat înălțimea.



Mișcarea nr. 5

„Cercul zboară."

Se folosește un cerc mic de cauciuc ori unul confecționat din carton sau răchită. La început, mama aruncă cercul spre copil, care ține brațul întins în sus-înainte (puțin oblic), astfel încît să introducă cercul pe braț. Se folosește alternativ brațul drept și brațul stîng. Pe măsură ce copilul s-a obișnuit să prindă cercul pe braț, este învățat să arunce singur cercul în sus și să-l prindă pe braț, iar mai tîrziu chiar cu mîna.



Mișcarea nr. 6

„Respirația."

Așezat pe covor, copilul duce brațele lateral și apleacă mult capul pe spate, privind în sus și inspirînd puternic pe nas; coboară apoi brațele în jos și îndoaie genunchii la piept, apleacă capul pe genunchi și expiră puternic, dînd aerul afară pe gură.

Se repetă de 2—3 ori.

PROGRAMUL VII

Mișcarea nr. 1

„Umbrelușa."

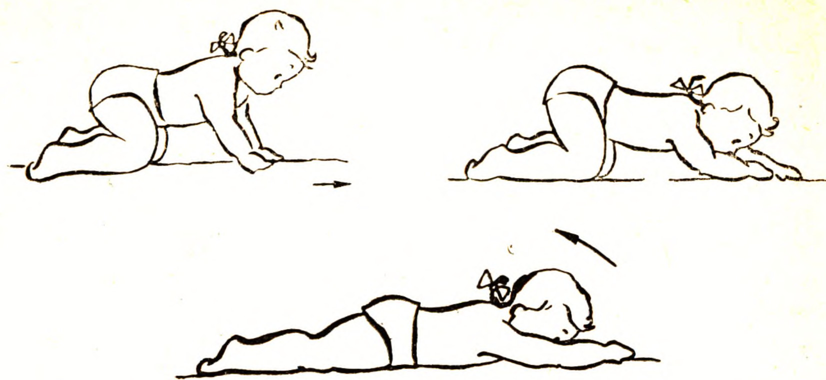
Copilul merge, iar apoi aleargă prin cameră cu mîinile întinse în sus și puțin depărtate. La semnalul dat de mamă, „să ne odihnim" sau „să stăm la umbră", copilul se oprește, se așază jos cu picioarele încrucișate, cu capul aplecat pe piept și cu brațele în jos (umbrelușa s-a închis). La semnalul „să ne plimbăm" sau „soarele arde", copilul se ridică și repetă mișcarea de la început (deschide umbrelușa).

Mișcarea se execută timp de 1—2 minute.

Mișcarea nr. 2

„Arcul."

Din poziția pe genunchi cu sprijin pe mîini (în 4 labe), copilul se deplasează înainte pînă ajunge în poziția culcat, mutînd numai



mîinile înainte, succesiv (picioarele rămîn fixate pe podea); mutînd apoi mîinile în sens invers (înapoi), revine în poziția din care a plecat (pe genunchi).

Mișcarea se repetă de 2—3 ori.



Mișcarea nr. 3

„Barza într-un picior."

Stînd cu picioarele apropiate, copilul ridică un picior înainte și îndoindu-l apucă cu amîndouă mîinile genunchiul, se apleacă și îl atinge cu fruntea. Mișcarea se execută apoi cu celălalt picior.

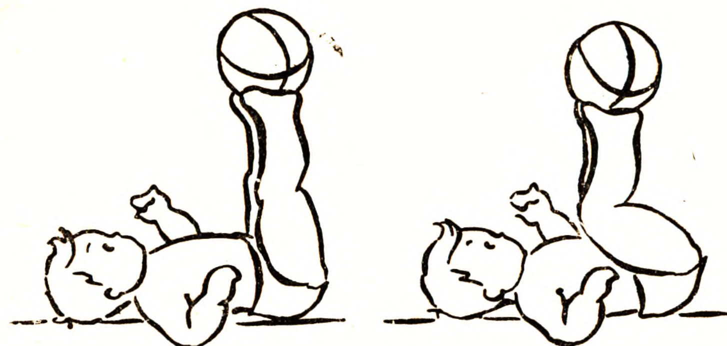
Exercițiul se repetă, cu fiecare picior, de cîte 2 — 3 ori.

Mișcarea nr. 4

„Mingea pe tălpi."

Copilul se așază pe spate culcat, ținînd picioarele ridicate cu tălpile în sus. În această poziție încearcă să țină pe tălpi un obiect: ursuleț, cățel, păpușă etc. și mai tîrziu o minge mai mare (cu un diametru de 30—40 cm). Îndoind și întinzînd genunchii, copilul va încerca să nu lase să cadă obiectul de pe tălpile picioarelor.

Mișcarea se execută timp de 1—2 minute, cu pauză în poziția culcat pe spate sau în poziția șezînd.



Mișcarea nr. 5

„Sare șanțul."

Se întinde o coardă de sărit sau un șnur la o distanță de 10—12 cm de podea. Copilul este învățat să sară acest obstacol, la început cu un picior, apoi cu ambele picioare, întîi din mers (prin pășire), apoi din alergare.

Mișcarea se repetă de 4—5 ori.



Mișcarea nr. 6

„Roata."

Copilul face cîțiva pași prin cameră, executînd cercuri mari cu brațele (rotind brațele). În același timp inspiră și expiră profund.

Mișcarea se execută de 2—3 ori.

JOCURI PENTRU COPII

„Educația viitorului cetățean se face în primul rînd prin joc."

A. S. MAKARENKO

CÎTEVA NOȚIUNI DESPRE JOCURILE COPIILOR

În viața celor mici, încă de la cea mai fragedă vîrstă, jocul este ocupația de căpetenie. Ceea ce pentru adulți este munca de zi cu zi, pentru copiii de vîrstă mică este jocul. Copilului îi place să se joace în orice chip și cu orice.

Jocul influențează multilateral viața copiilor. Datorită faptului că el produce bucurie, înveselește și emoționează, influențează în mare măsură dezvoltarea psihică a copiilor; în afară de aceasta, ocul îmbogățește vocabularul copilului, îl pune în legătură directă cu mediul înconjurător și astfel el ia cunoștință de formele și proprietățile diferitelor obiecte: dacă sînt reci sau calde, tari sau moi etc. Tot prin joc copiii încep să deosebească culorile, să-și formeze noțiuni de spațiu (ce este sus, jos, departe, aproape), încep să aibă noțiuni de cantitate (mult, puțin), de număr. Jucîndu-se, copiii își dezvoltă interesul pentru lucrurile înconjurătoare, animale, plante, încep să deosebească obiectele unele de altele după proprietățile lor și după felul cum sînt folosite. În mod deosebit, jocul contribuie la dezvoltarea capacității de mișcare a copiilor. Într-un cuvînt, se poate spune că prin joc copiii intră în viață!

Oricît de simplu ar fi jocul copilului, acesta îl ajută totuși să capete anumite cunoștințe, care contribuie într-o deosebită măsură la dezvoltarea capacității lui de percepere și de gîndire. Cunoștințele dobîndite și deprinderile însușite la început prin joc vor fi aplicate mai tîrziu în viață, în muncă.

Acțiunile complexe pe care copiii le realizează jucîndu-se fac să crească capacitatea organismului. Jocul contribuie la dezvoltarea mișcărilor, le asigură copiilor o bogată experiență de mișcare și, în același timp, o dezvoltare intelectuală. Dar aceasta depinde în mare măsură de felul cum se joacă copiii și de aceea este de mare importanță să se urmărească cu atenție, și mai cu seamă privind în perspectivă, dacă copilul se joacă cu plăcere, cum se joacă și cît se joacă. Dispoziția, starea copilului, atitudinile lui în joc trebuie să fie atent observate, evitîndu-se cu grijă oboseala, efortul excesiv și cu deosebire jocurile care ar putea influența sau forma deprinderi negative.

La orice vîrstă, atît în familie, cît și în școală, felul în care copilul se joacă, cum, cu ce și cît se joacă sînt elemente care trebuie să formeze obiective principale și care să fie urmărite permanent. Jocurile nepotrivite vîrstei, cu influențe negative, pot lăsa urme greu de șters în procesul de educare a copiilor.

Efortul depus de copii în joc trebuie urmărit și alternat cu perioade de odihnă. Dacă jocurile care solicită o încordare, o concentrare prea mare sau de prea lungă durată nu sînt la timp potrivit alternate cu jocuri prin care copilul să se miște în voie, alergînd și sărind liber, atunci se va produce un proces de excitație mult prea crescut, care se va manifesta printr-o stare de agitație și nervozitate a copiilor. Este bine ca părinții să urmărească în jocul copiilor alternarea între jocurile dinamice (în care ei aleargă, sar, se cațără) și cele cu caracter static (cum ar fi: jocul cu păpușile, cu cuburile și alte jucării, care sînt jocuri odihnitoare).

Importanța jocurilor în viața copiilor, ca mijloc de dezvoltare fizică și psihică, constă în faptul că, prin elementul emoțional care le caracterizează, ele activează și mobilizează atenția și voința și produc bucurie, veselie, plăcere.

Îndrumarea și conducerea jocurilor copiilor trebuie să fie în așa fel înțelese de către cei mari, încît celor mici să le fie lăsată totuși întreaga lor libertate și inițiativă creatoare; celor mari le revine doar sarcina să găsească forma cea mai potrivită de a influența pozitiv purtările și gîndurile celor mici.

Din felul cum un copil se joacă pot fi cu ușurință desprinse trăsăturile personalității lui; îl putem ușor caracteriza dacă este un

copil liniştit sau zgomotos, păstrător sau stricător, sociabil sau individualist; şi pentru că jocul în viaţa copiilor este o activitate de bază, prin joc trebuie să influenţăm dezvoltarea calităţilor morale ale viitorilor cetăţeni ai societăţii noastre socialiste.

Sub influenţa jocului se formează personalitatea copilului, prin joc se pregăteşte copilul pentru munca de mai tîrziu. Îndrumarea şi urmărirea jocurilor copiilor de către părinţi nu înseamnă intervenţia permanentă în jocurile lor. Părinţii trebuie să încurajeze iniţiativele bune ale copiilor şi dorinţa lor pentru joc. Să se preocupe ca, prin mijlocirea jocului, să se dezvolte la copii spiritul de ordine, de ascultare, de grijă pentru jucăriile lor, să fie învăţaţi să le iubească şi să le îngrijească; pentru aceasta exemplul părinţilor este mijlocul cel mai eficient în întărirea şi consolidarea celor mai bune deprinderi. În general copiii îşi însuşesc mult mai bine nu numai ce aud, dar mai cu seamă ceea ce văd.

Jocurile copiilor sînt variate; unele dinamice, în care copiii aleargă, sar, aruncă, se caţără, altele cu caracter static, în care copiii, de obicei, îşi creează singuri jucării sau construiesc cu cuburi, se joacă în nisip, cu păpuşile, modelează plastilină. Îmbinate între ele, aceste jocuri vor colabora la formarea şi dezvoltarea multilaterală a copiilor.

Astfel, jocurile dinamice, care au la bază diferite acţiuni motrice, practicate raţional de către copii, contribuie la dezvoltarea îndemînării, vitezei şi la consolidarea diferitelor deprinderi de mişcare. Obligaţia de a respecta regulile care stau la baza celor mai multe jocuri îi disciplinează, le dezvoltă stăpînirea de sine, perseverenţa şi spiritul de luptă, de întrecere. Copiii care vor fi învăţaţi să respecte regulile de joc şi să lupte cinstit în întreceri vor şti să respecte mai tîrziu şi regulile şcolare şi legile moralei noastre comuniste.

Jocurile cu caracter static, ca jocurile de construcţii, de creaţii, îşi au şi ele valoarea lor educativă, care constă în faptul că aduc în faţa copiilor nenumărate cunoştinţe folositoare. Aceste jocuri, dacă au un scop bine definit, dezvoltă la copii strădainţa, perseverenţa, încrederea; în aceste jocuri părinţii vor urmări ca jocul început de copil să fi îndeplinit pînă la capăt, să nu fie numai început, ci şi realizat. Aceste jocuri sînt valoroase pentru că dezvoltă răbdarea, atenţia, gîndirea, imaginaţia şi chiar iniţiativa.

În această categorie de jocuri se includ şi acele jocuri prin care copiii îşi construiesc singuri jucăriile, fie din diferite obiecte casnice, fie din hîrtie, mosoare, cutii. Care copil nu şi-a construit o căruţă dintr-o cutie legată cu sfoară sau un tren din scăunele existente în cameră?! Prin aceste jocuri copilul se distrează într-adevăr, se bucură în mod deosebit de realizările lui, dar capătă şi valoroase deprinderi de muncă, pe care le va folosi mai tîrziu în viaţă.

În sînul familiei copiii îşi vor crea jocuri inspirate din viaţa de fiecare zi, imitînd acţiunile celor din jurul lor. Aceste jocuri trebuie îndrumate în mod deosebit de către părinţi, prin ele putînd fi dezvoltate cele mai valoroase deprinderi de muncă, de disciplină, de încredere şi de respect pentru cei mai în vîrstă. Să nu uităm nici un moment că manifestările copilului în jocurile lui sînt exemple luate din sînul familiei, de la părinţi, de la cei din jur.

O valoroasă contribuţie educativă pentru jocurile copiilor o au poveştile, basmele. Copiii trăiesc cu intensitate alături de eroii poveştilor şi basmelor; acţiunile, faptele şi trăsăturile de caracter ale personajelor din basme şi poveşti influenţează în mare măsura înclinările lor artistice, estetice, gîndirea lor, imaginaţia şi purtarea.

Jocurile copiilor trebuie să fie urmărite continuu, cu atenţie şi preocupare de către părinţi. Copiii care se joacă voios, cu plăcere, care au spirit de iniţiativă, care îşi creează jocuri sînt, în general, copii sănătoşi. Copiii care participă pasiv, care sînt lipsiţi de vigoare, de vioiciune, de iniţiativă, mai mult ca sigur că sînt copii care necesită o atenţie şi grijă deosebită nu numai din partea părinţilor, dar şi din punct de vedere medical.

Care părinte nu este fericit să facă copiilor cît mai multe bucurii? În acest scop, în multe cazuri, se cumpără copiilor cît mai multe şi mai felurite jucării. În felul acesta părinţii cred, pe de o parte, că fac copiilor cea mai mare bucurie, pe de altă parte că astfel au asigurat şi rezolvat şi jocurile lor. Se întîmplă însă că tocmai acest fel de „rezolvare“ nu e cel mai bun. Copiii cu prea multe jucării, dintre care sigur nu toate sînt corespunzătoare vîrstei, vor fi continuu tentaţi să treacă repede de la o jucărie la alta, fără a le mai face plăcere nici una. Avînd prea multe jucării, ei se plictisesc repede şi vor mereu să li se cumpere altele noi. Împlinindu-li-se fără cumpăt dorinţele, ei vor strica cu uşurinţă jucăriile, ştiind că părinţii le vor cumpăra imediat altele, mai multe şi mai frumoase. Copiii

crescuți astfel vor deveni capricioși, nerăbdători, neglijenți, fără grijă pentru a-și păstra jucăriile, dezordonați, deoarece prea multe jucării nu vor putea fi așezate frumos, ci vor fi aruncate sau împrăștiate prin cameră.

Iată doar cîteva aspecte din care reiese că numărul prea mare de jucării poate avea o influență negativă în educarea copiilor.

Cu toate acestea, jucăriile au un mare rol în viața și ocupația copiilor, mai cu seamă a celor în vîrstă de 1—6 ani, în activitatea și educația lor. Jucăriile viu și frumos colorate îl vor atrage pe copilul sugar, îl vor determina să le apuce, să le strîngă, să le agite, iar bucuria lui va fi cu atît mai mare dacă, mișcîndu-le, ele vor face zgomote plăcute. Copilul de 4—10 luni va reuși să-și arunce jucăriile în jurul său, apoi va căuta să și le ia singur, apucîndu-le, tîrîndu-se după ele și chiar făcînd primii pași de mers.

Sînt jucării care dau copiilor imagini ale vieții reale; de exemplu: un automobil, un tren îi vor sugera ideea transportului; un ursuleț, o pisicuță, un căluț îi vor trezi interesul pentru însușirile și viața animalelor etc.

Varietatea jucăriilor pune în fața copilului probleme noi, care îi cer o oarecare disciplină a judecății, îi dau noțiuni și îl ajută să gîndească. Iată o cutie de cuburi pe ale căror suprafețe sînt desenate părți dintr-un tablou oarecare; așezîndu-le într-un anumit fel, cuburile vor reprezenta o scenă dintr-o poveste, imaginea unei plante sau a unui animal etc. Cutiile cu desene care pot fi decupate în diferite forme sau feluritele materiale de construcții, cutiile mecanice sau cutiile cu simple acțiuni de cusut, pentru fetițe, sînt foarte instructive și corespund puterii de înțelegere a copiilor. Aceste jucării contribuie îndeosebi la dezvoltarea imaginației creatoare. Jucîndu-se cu ele, în copil se naște bucuria de a realiza un lucru util prin strădania, îndemînarea și perseverența sa, deci prin munca sa.

Să nu uităm că nisipul, pietricelele, zăpada pot procura copiilor momente plăcute de joacă; de aceea dintre jucării nu trebuie să lipsească gălețelele, greblele, lopățelele, iar pentru iarnă o săniuță cît de simplă și mai tîrziu chiar o pereche de patine.

Pentru întărirea sănătății, pentru contribuția la călirea organismului, jucăriile de apă sînt și ele un izvor de bucurii.

Subliniem că, în scop educativ, preocuparea părinților trebuie să fie îndreptată nu spre a da copiilor multe jucării, ci spre îmbinarea jucăriilor de toate felurile și într-o cantitate strict necesară; important este ca jucăriile să fie astfel îmbinate în jocurile copiilor, încît să le creeze posibilități cît mai variate de mișcare.

Prin jucăriile pe care le dau copiilor, părinții trebuie să le dezvolte interesul atît pentru obiectul în sine, ca jucărie, dar și pentru înțelegerea a ceea ce reprezintă ea, lucru sau obiect din lumea înconjurătoare, înțelegere care îi ajută să cunoască lumea reală.

Un aspect important în procesul de dezvoltare și educare multilaterală a copiilor îl constituie și preocuparea de a influența în mod pozitiv relațiile dintre copii și educarea prieteniei prin joc. Pentru copii, jocul creează cea mai bună ocazie de a fi împreună unii cu alții, de a se împrieteni, de a face schimb de jucării, de a li se dezvolta noi sentimente. În timpul jocurilor colective, copilul vine în contact cu alți copii deosebiți ca fire, caracter, înclinații și chiar ca dezvoltare fizică; la început, copiii încă nu știu să se joace împreună; de aceea trebuie găsite căile cele mai potrivite.

Copilul trebuie obișnuit treptat cu jocurile colective și ajutat să-și găsească locul potrivit între ceilalți tovarăși de joacă. E bine, în acest scop, să fie cunoscute și scoase în evidență calitățile și posibilitățile copiilor care se joacă între ei; unul construiește cu îndemînare, altul poate să alerge repede, celălalt povestește un basm frumos; cu răbdare și tact, fiecărui copil i se va da un rol pe care să-l poată realiza, fiecare va face în joc ceea ce îi este la îndemînă, astfel fiecare va fi folositor și împreună vor realiza jocul.

Copii vor fi obișnuiți să se joace în grupe de 2—3, pentru a le dezvolta sentimentul de prietenie, pentru a-i face sociabili.

Practicarea jocurilor în comun îi obișnuiește pe copii, încă de mici, să se ajute reciproc în vederea realizării jocurilor lor, îi ajută să se deprindă să-și subordoneze interesele lor întregului colectiv; aceste obișnuințe vor fi izvorul unor sentimente noi și vor contribui la dezvoltarea personalității lor.

În încheiere, rezumăm cîteva aspecte care pot fi urmărite în desfășurarea jocurilor:

1. Copilul trebuie lăsat să se manifeste cu voie bună, bucurie, veselie; să fie încurajat să-și creeze cît mai multe jocuri, care să fie potrivite cu vîrsta sa.

2. Copilul să fie supravegheat ca să realizeze pînă la capăt acțiunile începute; să nu treacă de la un joc la altul fără scop; el trebuie permanent îndrumat să-și ducă orice activitate începută la bun sfîrșit, spre a avea o satisfacție, o mulțumire deplină.

3. Observațiile, îndrumarea și intervenția celor mari sînt necesare mai ales atunci cînd jocul nu mai trezește interes, cînd copilul nu poate să rezolve singur o anumită situație sau atunci cînd jocul ar putea avea influențe educative negative.

Părinții nu trebuie să uite nici un moment că jocurile copiilor dau o largă posibilitate de a forma și educa din timp și temeinic principalele calități psihice și fizice necesare pregătirii tînărului de mai tîrziu pentru viață și pentru munca creatoare.

4. În fiecare joc și în fiecare jucărie folosită să se întrevadă posibilitatea dezvoltării capacităților fizice și psihice viitoare ale copilului.

5. Să existe preocuparea de a dezvolta la copii dragostea și grija pentru jucăriile lor, urmărind ca ele să nu fie cu ușurință stricate, să fie păstrate în ordine și reparate la timp, antrenînd la aceasta pe copii.

6. Să se urmărească ca jocurile copiilor să fie foarte variate; să fie folosite atît jocurile dinamice de mișcare, cît și jocuri cu caracter static, odihnitoare; atît jocuri în care copiii sar, aleargă, aruncă, cît și jocuri de construcții, de imaginație.

7. Pe cît este posibil, jocurile copiilor să se desfășoare în aer liber.

Desigur că prin rîndurile de față nu a fost epuizat tot ceea ce se poate spune despre jocurile copiilor. Sînt încă multe aspecte și probleme care se ivesc în munca cu copiii și asupra cărora trebuie să gîndească atît părinții, cît și pedagogii.

Prin cele expuse mai sus am dorit mai ales să atragem atenția părinților că ei pot contribui la creșterea unor copii sănătoși și voinici, prin mijloacele variate pe care le oferă azi educația fizică; că ei pot să îndeplinească obligația socială de onoare de a da țării generații de cetățeni pregătiți multilateral, capabili să ridice pe culmile cele mai înalte știința, tehnica, cultura; că ei pot să contribuie la creșterea unui tineret plin de vigoare și elan, care să poată realiza cu hotărîre și încredere cerințele din ce în ce mai complexe ale societății noi create în țara noastră.

JOCURI PENTRU COPII DE 3 — 4 ANI

La această vîrstă, copiilor le place să tragă după ei, mergînd sau alergînd, diferite jucării; se dau în balansoare, se leagănă pe cai de lemn și pot umbla cu tricicleta; de asemenea, rostogolesc mingi, bile de lemn și aruncă felurite obiecte; în jocurile cu acești copii se recomandă ca mingile sau bilele să nu fie de dimensiuni prea mici, deoarece ei nu au încă dezvoltată în suficientă măsură coordonarea și îndemînarea și, ca urmare, cu greu vor reține o minge sau o bilă mică.

Jocurile prezentate pentru copiii de această vîrstă pot fi folosite atît în interior, cît și în aer liber, în timpul plimbărilor, la plajă, în parcuri etc.

Albina harnică

În cîteva cuvinte i se spune copilului că albina culege mierea zburînd din floare în floare și o aduce la stup, unde o face mai dulce și mai gustoasă. Se stabilește apoi spațiul de desfășurare a jocului și locul stupului.

Copilul începe jocul alergînd și mișcînd din brațe ca și cînd ar da din aripi și imită zumzetul albinei: „zum-zum-zum."

Cînd mama spune: „Uite aici floarea", copilul se oprește din alergare cîteva clipe; apoi mama repetă: „Uite acolo altă floare", iar copilul aleargă spre alt loc indicat și așa mai departe. La un moment dat, mama spune: „Hai la stup" și copilul aleargă atunci în direcția unde s-a fixat locul stupului, se așază și, imitînd cu mîinile mișcări prin care arată că prelucrează mierea, stă pe loc cîtva timp, după care jocul reîncepe.

Dacă sînt mai mulți copii, de exemplu 2—3, jocul decurge în același fel, copiii alergînd în diferite direcții.

Pentru ca jocul să fie mai variat, copiii pot fi îndrumați — dacă sînt în aer liber — ca atunci cînd se opresc pe o floare să se urce pe o treaptă, piatră, buturugă etc.

Cînd jocul se execută cu 2—3 sau mai mulți copii, ei trebuie să alerge liber, ocolindu-se unul pe altul, fără să se atingă între ei, respectînd spațiul de alergare și locul stupului.

Fugi după minge...

Material necesar: o minge mică și una mare, sau două mingi de culori diferite.

Mama ține în fiecare mînă cîte o minge. Copilul stă în fața ei sau lîngă ea. La un moment dat, mama rostogolește mingile și în același timp spune: „Fugi după mingeaaaa...mare" (sau roșie). Copilul aleargă să prindă din rostogolire mingea indicată și tot alergînd o aduce mamei, ținînd-o cu amîndouă mîinile, fără să-i scape.

Variantă: i se poate cere copilului să trimită mamei mingea indicată tot prin rostogolire. Dacă este băiat, se poate stabili ca mingea să fie condusă înapoi cu picioarele, fără ajutorul mîinilor.

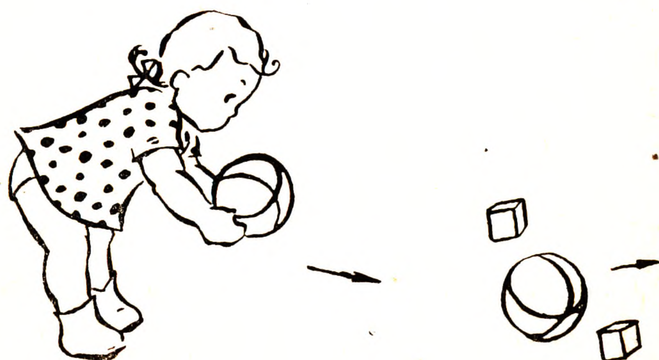
Mingea prin portiță

Material necesar: două cuburi sau două pietre și o minge mai mare.

Se așază pe aceeași linie, la o distanță de 30—40 cm, două cuburi (două pietre), formînd portița prin care se va rostogoli mingea. De la o distanță oarecare copilul trebuie să rostogolească mingea în așa fel, încît să treacă prin portiță. Dacă reușește bate din palme, sărind pe loc, și strigă împreună cu mama: „Bravo, bravo" de 3—4 ori. Apoi jocul se reia.

Variante: a) se poate așeza portița la capătul unei scînduri orizontale sau înclinate, pe care se va rostogoli mingea; *b)* mingea se poate rostogoli printr-un culoar format din două linii trase pe pămînt la distanță de 30—40 cm una de alta.

Dacă sînt doi sau trei copii, jocul se va desfășura astfel ca fiecare copil să rostogolească mingea prin portiță. Este aplaudat



numai cel care a reușit să treacă mingea prin portiță. Se va urmări ca mingea să fie trecută prin portiță în același fel de către toți copiii (prin rostogolire).

Păsărelele zboară

Se fixează locul care reprezintă cuibul (și care poate fi un scăunel, un cerc înscris pe pămînt sau chiar treapta unei scări) și spațiul în care se desfășoară jocul. Copilul este păsărica și stă jos sau în picioare, pe locul indicat. Cînd mama strigă: „Păsărelele zboară", copilul trebuie să iasă din cuib, să alerge dînd din brațe, imitînd fîlfîitul aripilor și ciripind ca păsărelele: cirip-cip-cirip... Copilul aleargă liber de colo pînă colo pe suprafața de joc hotărîtă, pînă cînd mama strigă: „Păsărelele în cuib".

Atunci copilul trebuie să se îndrepte alergînd spre locul care reprezintă cuibul și din care nu are voie să iasă pînă nu aude din nou chemarea mamei: „Păsărelele zboară".

Variante: a) dacă sînt mai mulți copii, fiecare poate avea cuibul său și prin alegere își pot schimba între ei cuiburile; *b)* fiecare copil poartă un nume de pasăre: rîndunică, porumbel, vrabie; în acest caz iese din cuib și aleargă o distanță dinainte stabilită numai pasărea strigată. De pildă, la chemarea: „Rîndunica zboară", aleargă numai copilul care este rîndunică și care revine la locul său cînd este strigată altă pasăre.

Pisicuța cea isteață

Material necesar: un mosor, o cutie sau orice alt obiect mic legat de capătul unei sfori.

Copilul stă ca pisicuța la pîndă, fie în picioare, fie pe patru labe. Mama trage după ea sfoara de care este atîrnat obiectul ce reprezintă șoricelul, iar copilul, alergînd sau tîrîndu-se de-a bușilea pe drumul



parcurs de șoricel, încearcă să-l prindă. Dacă a reușit, copilul duce șoricelul într-un loc anume stabilit, iar de sfoară se leagă alt obiect; cînd pisicuța a prins doi sau trei șoricei, i se spune „pisicuța cea isteață".

V a r i a n t ă: jocul poate fi jucat în apă (la mare, la rîu sau la ștrand). Copilul stă în apă pînă mai sus de glezne sau genunchi și de data aceasta este pescăruș; iar pe suprafața apei, tot legat de sfoară, este tras un bețișor sau o jucărie de material plastic, care este peștele. Alergînd sau sărind prin apă, copilul trebuie să prindă peștele pe care îl scoate pe uscat. Dacă prinde 3—4 pești, este „pescărușul cel isteț".

Broasca

Pe pămînt se înscrie un cerc mai mare (sau se așază un cerc) care reprezintă lacul și în fața lui stă copilul în picioare, reprezentînd o broască la marginea lacului. Cînd mama spune: „Oac-oac! Hop în lac!", copilul, sărind, în cerc imită broasca care sare în apă și se ghemuiește. Apoi mama spune: „A ieșit soarele!" La aceste cuvinte tîrîndu-se de-a bușilea, copilul iese din cerc și se ridică în picioare, ca și cînd broasca se întinde la soare.

Copilul nu are voie să sară în lac, sau să iasă din cerc pînă nu aude cuvintele respective. Cu timpul, cuvintele pot fi rostite chiar de copil.

V a r i a n t ă: jocul poate fi folosit la mare, la ștrand, la rîu, copilul sărind chiar în apa care trebuie să-i vină ceva mai sus de gleznă și în care el trebuie să se ghemuiască sau să se așeze. Ieșind din apă, tîrîndu-se sau sărind ca broasca, se întinde la soare.

La acest joc pot participa și mai mulți copii, respectîndu-se aceleași reguli.

Calul năzdrăvan

Cînd mama rostește cuvintele: „Hop-hop la galop!", copilul trebuie să alerge și să sară, imitînd caii care aleargă galopînd. La cuvîntul „stop", copilul trebuie să se oprească pe loc și să dea din cap într-o parte și-n alta, avînd brațele ridicate înainte și în sus, imitînd calul care stă în două picioare. Dacă s-a oprit și a salutat frumos, calul are voie să galopeze mai departe; altfel el trebuie să stea pe loc — liniștit — mai multe secunde, după care jocul reîncepe.

Zboară, balonaș!

Material necesar: un balon bine umflat și frumos colorat.

Mama aruncă balonașul în sus, iar copilul încearcă, cu lovituri ușoare și cît mai dese, alergînd și sărind, să nu lase balonașul să cadă pe jos, pînă ce mama numără — bătînd din palme — de la 1 pînă la 10. Dacă copilul a reușit să mențină balonul în aer pînă la sfîrșitul numărătoarei, el este acela care repune balonul în joc. Dacă, dimpotrivă, balonașul a căzut pe jos înainte de vreme, copilul trebuie să stea pe loc și tot mama repune balonul în joc.

La acest joc pot participa 2—3 copii, lovind fiecare pe rînd balonul, iar cel care prin lovitură înalță balonul mai sus, acela va repune balonul în joc.

Voinicul

Material necesar: o minge mai mare și ușoară (de plajă) sau un balonaș.

Copilul stă jos ghemuit și foarte atent. Cînd mama aruncă mingea în sus și spune: „Gata", el trebuie să se ridice repede, să prindă mingea în aer și să o aducă mamei, ținînd-o corect în mîini, fără să o scape; dacă a reușit să prindă mingea și să o aducă, are voie să recite versurile de mai jos, bătînd din palme:

„Eu sînt mic,
Dar sînt voinic.
Ura, ura, ura!"

Dacă a greșit, atunci se așază pentru a repeta mișcarea, dar nu are voie să recite versurile.

V a r i a n t ă: stînd în picioare, copilul aruncă singur mingea în sus și încearcă apoi să o prindă; sau poate arunca mingea în perete și înainte de a cădea jos să o prindă.

Dacă sînt mai mulți copii, va recita acela care a reușit să arunce, să prindă și să aducă corect mingea.

Fluturașul

Material necesar: o nuia de care se leagă o sfoară cam de 30—40 cm lungime și de al cărei capăt este legat un fluturaș decupat din carton sau hîrtie și frumos colorat pe ambele părți.



Mama mişcă nuiaua dintr-o parte în alta, făcînd să zboare fluturaşul atîrnat. Alergînd, sărind şi întinzîndu-se copilul trebuie să prindă fluturaşul.

JOCURI PENTRU COPII DE 4—5 ANI

Mişcările copilului între 4 — 5 ani sînt mai coordonate; la această vîrstă, copiii sar cu mai multă uşurinţă pe unul sau pe ambele picioare, aleargă cu mai multă siguranţă, pot păşi sau chiar sări peste un mic obstacol — de 10 pînă la 15 cm, aruncă şi prind mingea cu mai multă îndemînare.

Pescarul iscusit

Material necesar: 10—15 crenguţe sau fîşii de carton lungi cam de 10 cm, care reprezintă peştişorii.

Peştişorii vor fi risipiţi într-un anumit loc, care este lacul (balta); în altă parte, în apropiere, va fi pusă o cutie sau un coş. Copilul stă în picioare undeva între aceste două locuri. Cînd mama





spune: „La pescuit", copilul trebuie să alerge repede, să ia cîte un peşte, să-l ducă şi să-l pună repede în coş. Pescuitul, adică mutarea pe rînd a peştişorilor, trebuie să se facă pînă ce mama bate rar din palme şi numără pînă la 10. Dacă în acest timp toţi peştişorii au fost transportaţi corect din lac în coş, pescarul este felicitat. Peştişorii sînt din nou puşi în lac şi jocul se repetă. Pescarul este „iscusit" dacă a reuşit să aducă repede peştii în coş. Pescarul nu are voie să pună în coş decît cîte un singur peştişor.

Furnica harnică

Material necesar: o minge mai mare.

Se stabileşte un loc de plecare şi unul de sosire. Stînd în patru labe şi avînd în faţa lui o minge, copilul se tîrăşte şi o împinge cu capul pînă la locul stabilit; pe acest parcurs, copilul poate să treacă



mingea peste o anumită linie sau printre picioarele unui scaun (printre două cutii, pietre etc.). Copilul reprezintă „furnica harnică", care îşi strînge mîncarea şi — învingînd greutăţile — o duce în casă (muşuroi), adică la locul unde s-a fixat sosirea şi unde trebuie să ajungă cu mingea.

Copilul este „furnica harnică" numai dacă a reuşit să împingă mingea, cu capul, fără să o atingă niciodată cu mîna. Dacă a greşit, el trebuie să vină la locul de plecare şi să reînceapă jocul. Dacă sînt 2—3 copii, fiecare va executa, pe rînd, rolul furnicii. Numai cel care reuşeşte va putea fi numit „furnica harnică".

Veveriţa hop-ţop!

Material necesar: 12—15 dopuri sau cutiuţe, castane etc., care reprezintă alunele.

Alunele vor fi puse, cîte 2—3 împreună, în locuri diferite, undeva mai sus, de exemplu pe un scaun, o masă, ultima treaptă a unei scări, pe o piatră, pe speteaza unei bănci etc. Copilul trebuie să

culeagă alunele și să le aducă repede în cuibul veveriței (un loc dinainte fixat). Copilul ia din locul respectiv, deodată, atîtea alune cîte a găsit puse acolo. Dacă greșește, căzîndu-i o alună, el trebuie să pună imediat la locul lor toate alunele culese pînă în acel moment și apoi să reînceapă jocul.

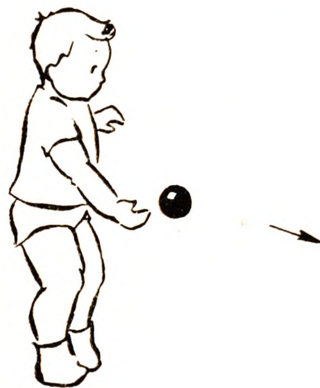
Baba oarba!

Copilul este legat la ochi și trebuie să o prindă pe mama. Dacă sînt 2—3 copii, unul este „Baba oarba" și trebuie să-i prindă pe ceilalți, care, depărtîndu-se de cel legat la ochi, bat din palme și spun: „Sînt aici". Copilul legat la ochi trebuie să se îndrepte, după sunet, în direcția de unde aude chemarea și cu brațele întinse să încerce să prindă pe copii. Dacă a reușit, se schimbă rolurile, cel prins devenind „Baba oarba".

Vînătorul și iepurele

Material necesar: o minge mare și una ceva mai mică.

Mingea mare reprezintă iepurele, mingea mică este glonțul din pușca vînătorului. Vînătorul este copilul. Se stabilește un loc care reprezintă ascunzișul vînătorului (poate fi o linie trasă pe jos, unde stă vînătorul); la o distanță de 1,50—2 m de această linie este vizuina iepurelui, unde stă mama cu mingea în mînă. La un moment dat, mama spune: „Iepurașul sare, tuști" și rostogolește încet mingea pe pămînt. Cu mingea mică, vînătorul (copilul), fără să depășească liniuța ascunzătorii, trebuie să ochească iepurașul, adică mingea mare, care se rostogolește în fața lui. Dacă a reușit, el primește o crenguță sau o frunză, care reprezintă iepurele vînat și pe care o pune lîngă el în ascunzătoare. Jocul continuă ca mai sus.





Dacă a strîns mai mulți iepurași (crenguțe) este un vînător bun; dacă nu, vînătorul trebuie să învețe să ochească mai bine.

Culorile

Material necesar: cîteva grupe de 10—15 cartonașe colorate în același fel (10 cartonașe roșii, 10 albe, 10 albastre etc.).

Toate cartonașele se risipesc pe jos, cît mai răspîndite. Copilul stă gata de plecare, la o distanță de 1—2 m de spațiul pe care se găsesc cartonașele. Se fixează dinainte, la o anumită distanță, un loc unde cartonașele vor fi aduse. Cînd mama spune „roșu", copilul aleargă și culege toate cartonașele roșii și le duce la locul stabilit; apoi mama spune „alb", iar copilul culege toate cartonașele albe și le duce lîngă cele roșii și așa mai departe. În loc de cartonașe pot fi folosite și lucruri diferite ca: frunze, floricele, scoici etc. Copilul va trebui să culeagă numai florile de exemplu, apoi numai frunzele etc.

Ața și acul

Mama este acul, copilul este ața. Mama trebuie să ocolească, mergînd cînd mai repede, cînd mai încet, diferite obstacole. Copilul trebuie să urmeze exact același drum, fără să greșească. Dacă copilul nu a fost atent și a greșit traseul parcurs de mamă, el trebuie să stea pe loc, fără să se miște, cîteva secunde, adică timpul necesar să se descurce ața, după care jocul continuă.

Ferește-te de minge

Material necesar: o minge mare.

Copilul stă într-un cerc desenat pe jos, cu un diametru de 1,50 — 2 m. La o distanță oarecare de cerc se află mama, cu mingea în mînă. Copilul se deplasează în cerc, dar numai în interiorul lui, sărind, alergînd etc., ferindu-se să nu fie lovit de mingea cu care mama încearcă să-l ochească. Dacă a fost lovit, el trebuie să stea cîteva secunde într-un picior, în mijlocul cercului. Dacă a reușit să se apere de minge și a scăpat nelovit fără să iasă din cerc, aleargă după minge și o aduce mamei, pentru a reîncepe jocul.



EXERCIȚII CU TEXT ȘI CÎNTEC PENTRU COPII DE 4—5 ANI

Acest gen de exerciții este atrăgător și plăcut copiilor, deoarece se execută concomitent cu recitarea unor versuri ușoare, care pot fi ritmate sau chiar cîntate. Mișcările exprimă prin imitare acțiunile cuprinse în versuri.

Aceste mișcări contribuie la dezvoltarea coordonării și formarea simțului ritmului, și măresc și posibilitatea de memorare, influențînd pozitiv îmbogățirea vocabularului copiilor. Ele sînt executate cu interes de copii și pot constitui momente de joacă plăcută pentru ei, dezvoltîndu-le simțul estetic, muzical, artistic.

Copiii își vor însuși mai bine și mai ușor aceste exerciții dacă înainte de executarea lor li se va spune, pe scurt, o mică poveste, care se referă la conținutul versurilor; în felul acesta atenția lor va fi îndreptată spre acțiunile pe care trebuie să le îndeplinească; în timpul povestirii se vor arăta mișcările pe care copilul le va face apoi în succesiunea indicată de versuri.

Se va urmări ca mișcările să exprime acțiunile din text și să nu fie executate rigid; respectîndu-se ritmul versurilor, se va căuta ca ele să fie recitate melodios, cu un ritm adecvat mișcărilor; fiecare mamă poate să le dea un ritm și o melodie proprie.

Aceste exerciții după versuri sînt ușor practicabile atît în interior, cît și în aer liber.

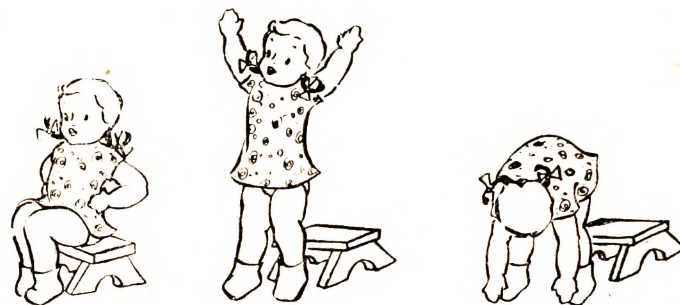
COCOȘUL



Cocoșul cu creasta creață — Copilul se așază pe scăunel cu mîinile pe șold.

Cîntă dis-de-dimineață. — Energic, se ridică în picioare și duce brațele oblic în sus, capul înclinat ușor spre spate.

E-ncălțat cu ciuboțele, — Se apleacă înainte și atinge vîrful picioarelor cu mîinile.



Poartă la urechi inele! — Îndreptîndu-și trunchiul, duce brațele îndoite cu palmele în dreptul urechilor și descrie 3—4 cercuri, imitînd forma inelelor.



Şi pe cap un pieptăn roş, — Palmele încleştate le ridică deasupra capului şi le mişcă într-o parte şi alta.

Ştim şi noi c-avem cocoş — Se aşază din nou pe scăunel, ca la început.

Cuucuriguuuuuuu!!! — Copilul aleargă prin spaţiul liber,
Cucuriguuuu!!! imitînd cîntatul cocoşului, iar cu
Cucuriguuu-ga-ga!! braţele bătaia aripilor.

Jocul se poate executa atît în interior, cît şi în aer liber. Copilul se poate aşeza pe un scaun, bancă, piatră (parcă se aşază cocoşul pe gard).

Notă. Versurile sînt extrase din cartea „Surorile ştrengăriţe" de G. Boiko, traduse de T. Măinescu, Editura tineretului, 1960.



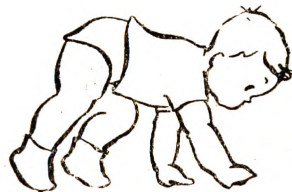
URSULEŢII

Ursuleţii merg alene, — Pe aceste versuri copilul imită mersul greoi al ursuleţului. Merge fie

Pîş, pîş, pîş, prin tufiş
Spre zmeuriş!

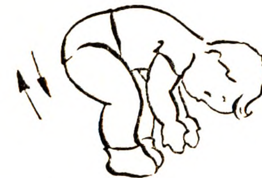
sprijinit pe mîini şi pe picioare, fie executînd paşi mari cu trunchiul aplecat înainte, fie ridicînd în sus, pe rînd, un picior, ducîndu-l înainte cu pas mare.





Pe frunziş, pe iarbă moale — Se aşază şi se culcă pe spate, dînd
Ei se joacă, s-odihnesc, din mîini şi din picioare, şi apoi
Ba chiar se rostogolesc! face tumbe.





Cînd li-i foame, iar pornesc — Copilul se ridică şi imită din nou
Pîş, pîş, pîş mersul greoi al ursului.
Prin poiene, prin pădure,
După fagure şi mure!!!

MELC, MELC, CODOBELC!



Melc, melc, codobelc, — Rostind aceste cuvinte, copilul se culcă înainte pe burtă, cu bărbia sprijinită pe mîini.





Scoate coarne boureşti! — Ridică capul cît poate mai sus şi palmele le sprijină pe creştetul capului, cu degetele răsfirate, ca şi cînd ar fi cornițele melcului.

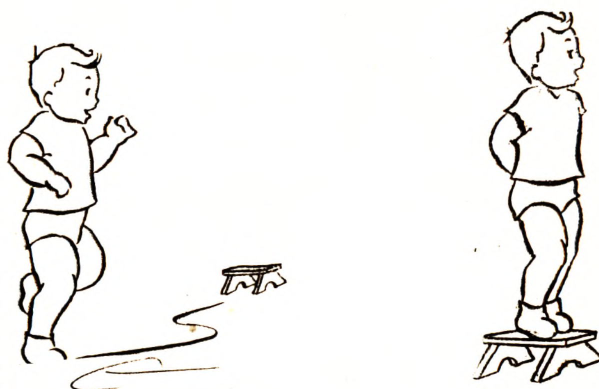
Și te du la baltă
Și bea apă caldă!

— Se deplasează cîțiva pași de-a bușilea. Se oprește în poziția pe patru labe, îndoaie brațele și duce capul în jos, cu fruntea pînă la pămînt.



Și te du la Dunăre
Și bea apă tulbure!

— Continuă deplasarea de-a bușilea și după cîțiva pași repetă aplecarea capului.



Și te suie pe buștean

— Se ridică în picioare și aleargă spre un scaun pe care se suie (dacă e în curte, pe un gard, o piatră etc.).

Și mănîncă leuștean!

— În picioare, pe scaun, face răsuciri de trunchi și mișcări cu capul de la stînga la dreapta, ca și cînd ar vrea să apuce cu gura ceva de mîncare.

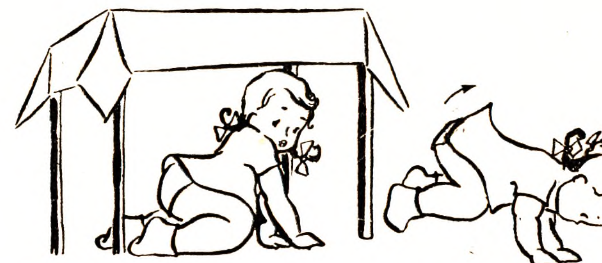
IEPURAȘUL

Iepurașul urecheat
Sare, sare... e speriat!
Fuge iute...s-a ascuns!

— Copilul își pune palmele pe cap, cît mai aproape una de alta, și sare imitînd săriturile iepurașului, iar pe cuvintele „s-a ascuns" se ghemuiește și se ascunde sub masă sau după un obiect oarecare.







De sub tufă el privește
Dacă nimeni nu-l pîndește!

— Din poziția în care se află, se uită, de parc-ar căuta pe cineva.

Cînd să-l prindem,
Hop! el sare
Și o ia din nou la vale!

— Copilul se ridică din ascunzătoare cu o săritură și apoi continuă să execute cîteva sărituri succesive, pe fiecare cuvînt al ultimului vers.

MIŞCĂRI ŞI JOCURI ÎN AER LIBER PENTRU DIFERITE VÎRSTE

Organizarea vieţii copiilor în aer liber prin mişcări şi jocuri are o deosebită importanţă educativă. Pentru aceasta, folosirea variatelor materiale care există în natură ca: iarbă, apă, nisip, pietre, frunze, trunchiuri de copac, iar iarna, zăpada, contribuie la precizarea cunoştinţelor copiilor în legătură cu mediul înconjurător, cu obiectele din natură şi cu însuşirile acestora.

Obişnuirea copiilor de a sări peste un şanţ, de a se urca pe un buştean, de a merge în echilibru pe un trunchi de copac îi ajută la formarea unor noi relaţii — complexe — care influenţează efectiv dezvoltarea deprinderilor de mişcare şi coordonarea mişcărilor, şi le formează anumite calităţi ca: îndemînarea, agilitatea, precizia.

În aer liber există mari posibilităţi de a varia jocurile şi mişcările prin folosirea obiectelor naturale ca materiale de joc reale şi mereu noi; aceasta dă un caracter practic mişcărilor şi măreşte posibilitatea de executare a lor, creînd stări emoţionale noi, care influenţează pozitiv dezvoltarea psihicului copiilor, dîndu-le încredere în propriile lor forţe.

Trecerea prin săritură peste un şănţuleţ, mers în echilibru pe un trunchi de copac răsturnat, săritura pe un buştean creează la copii stări emoţionale deosebite şi contribuie la dezvoltarea curajului, încrederii, siguranţei, îndrăznelii.

Culegerea şi transportarea rapidă a unor frunze, castane, pietricele, trecerea cu tricicleta printre copaci (obstacole) sau coborîrea pe o sanie dezvoltă voinţa, stăpînirea de sine, atenţia.

Executarea mişcărilor în aer liber dă posibilitatea angrenării în joc a mai multor copii; aceasta influenţează dezvoltarea relaţiilor dintre copii şi dă naştere la noi sentimente şi trăsături de caracter. În jocurile cu alţi copii se manifestă iniţiativa şi spiritul creator, dorinţa de întrecere, sentimentul de prietenie, spiritul de colaborare.

Organizarea vieţii copiilor între 2 şi 5 ani — prin mişcare şi joc — se răsfrînge nu numai asupra dezvoltării lor fizice, ci în mod deosebit şi asupra formării trăsăturilor morale, contribuind la dezvoltarea multilaterală a personalităţii lor.

Copiii manifestă totdeauna dorinţa de a face acţiuni asemănătoare cu ale adulţilor, pe care de cele mai multe ori îi imită. Această dorinţă a lor poate fi folosită şi organizată în mişcări şi jocuri, urmărind formarea deprinderilor motrice corecte şi influenţînd asupra anumitor trăsături morale.

Punînd pe copii să sară cît mai sus pe un obstacol mai înalt şi de acolo jos, să urce în mers sau în alergare pe trepte, să meargă în echilibru la o înălţime corespunzătoare vîrstei, să alerge cît mai repede după o minge sau să arunce cît mai departe un obiect, contribuim la formarea unor multiple deprinderi pentru viaţă şi la o creştere a capacităţii funcţionale a organismului lor.

Obişnuindu-i să învingă anumite greutăţi prin mişcări, să depună eforturi mai mari în diferite împrejurări pentru a îndeplini anumite scopuri fixate în jocuri, reuşim să le dezvoltăm deosebite calităţi psihice.

Exemplele de mişcări care sînt date în cele 3 grupe, convenţional numite „cît mai sus", „cît mai departe", „cît mai repede", urmăresc să sugereze părinţilor mişcări pe care ei pot să le execute cu copiii în plimbările lor în aer liber sau în vacanţă, la mare, la ştrand, la munte.

Părinţii trebuie să folosească condiţiile cît mai variate din natură, pentru manifestarea cît mai deplină a posibilităţilor copiilor: să-i pună să rezolve cerinţe mereu mai mari, mai complicate, să-i înveţe şi să-i stimuleze; încurajînd copiii să realizeze forme noi şi variate de mişcare, arătîndu-le cum să învingă unele greutăţi, cum să rezolve unele acţiuni care par dificile — de neînvins — părinţii au posibilitatea să contribuie la dezvoltarea multilaterală şi să influenţeze formarea însuşirilor pozitive ale personalităţii copiilor.

Exercițiile pot fi folosite individual sau atrăgînd și alți copii, se pot face sub formă de întreceri, punîndu-se accent pe o execuție sigură, pe atenție, pe curaj, pe voință.

Așa cum se arată la fiecare grupă, ele pot fi folosite în diferite anotimpuri și locuri, urmărindu-se însușirea unor variate deprinderi de mișcare și în același timp întărirea unor trăsături morale pozitive.

„CÎT MAI SUS"

În această grupă se dau ca exemple un număr de exerciții care urmăresc folosirea unor mișcări naturale ca: mers, alergare, sărituri, aruncări, în condiții cît mai variate, mai complexe și neobișnuite; ele sînt recreative, creează o stare de voioșie și consolidează deprinderile de mișcare.

Prin aceste mișcări, copiii capătă ușurință și siguranță în mers, alergare și sărituri și încredere în posibilitățile lor.

1. Urcarea din mers sau din alergare pe un plan înclinat; acesta poate fi: o pantă ușor înclinată într-un parc, un trunchi de copac înclinat sau obiecte special amenajate pentru copii. În regiunile de munte se pot folosi pantele naturale, iar iarna „derdelușul".



2. Urcarea treptelor sărind pe fiecare treaptă pe cîte un picior sau deodată pe ambele picioare.



3. Urcare și coborîre pe tobogan. Se poate face la început de la înălțimi mai mici și din diferite poziții: urcare din mers și coborîre în așezat sau în culcat; urcare din alergare și coborîre culcat pe burtă.

4. Folosirea leagănului și a altor instalații de acest gen în diferite poziții ale corpului: șezînd sau în picioare și executînd mișcările cu cît mai mare elan. Aceste mișcări dezvoltă simțul echilibrului, îndemînarea și trăsăturile de voință, curaj, încredere în forțele proprii.

5. Sărituri în sus de pe loc. Aceste mișcări, pe care copiii le execută cu plăcere și bucurie, pot fi folosite în anumite scopuri:





să atingă cu brațele întinse ramurile sau frunzele unui copac, la diferite înălțimi (corespunzătoare); aceleași mișcări, organizate sub formă de întrecere — de cîteva ori cu brațul stîng, apoi cu cel drept; băieții pot fi stimulați să sară și să atingă cu capul o înălțime apreciată ca posibilă (după vîrstă).



6. Sărituri din alergare peste diferite obstacole naturale ca: movilițe, un buștean, o piatră mai mare. Se poate varia înălțimea prin folosirea unor ramuri de copaci, o moviliță de paie sau frunze etc.

Pe plajă se pot face movilițe de nisip, iar iarna diferite obstacole din zăpadă.

7. Aruncarea unor obiecte în sus cu scopul de a depăși anumite înălțimi dă posibilitatea folosirii unor mișcări variate, trezește interes copiilor și creează condiții pentru îndeplinirea unor scopuri precise.

Pentru aruncare se folosesc avioane de hîrtie, pietricele, mingi mici, castane și se urmărește atingerea ramurilor copacului, depășirea înălțimii copacului sau a unei case etc.

8. Pentru dezvoltarea îndemînării de a prinde se folosește aruncarea în sus a cercurilor de carton, de cauciuc (cercuri mici), a mingilor mici, a unor bastoane mici (ușoare): aruncarea în sus a cerculețelor de carton sau de cauciuc și prinderea lor pe braț sau pe un băț ținut vertical în mînă sînt cu deosebire plăcute copiilor.

„CÎT MAI REPEDE!"

În această grupă se dau cîteva exemple de exerciții care pot contribui: *A)* la dezvoltarea vitezei prin executarea unor mișcări în deplasare; *B)* la dezvoltarea reacției de mișcare prin executarea unor exerciții în condiții neobișnuite, la semnale variate și neașteptate (prin surprindere).

A

1. Deplasarea prin tîrîre se poate executa pe plajă (la mare, la ștrand) sau într-o poiană cu iarbă.

Deplasarea se face în patru labe, parcurgînd cît mai repede o distanță dată.



Tîrîrea se poate face și ocolind obstacole naturale sau trecînd peste sau pe sub ele. În acest scop se pot folosi ca obstacole pietre mai mari, copaci etc.

Deplasarea prin tîrîre se realizează organizînd întreceri între 2—3 sau mai mulți copii.

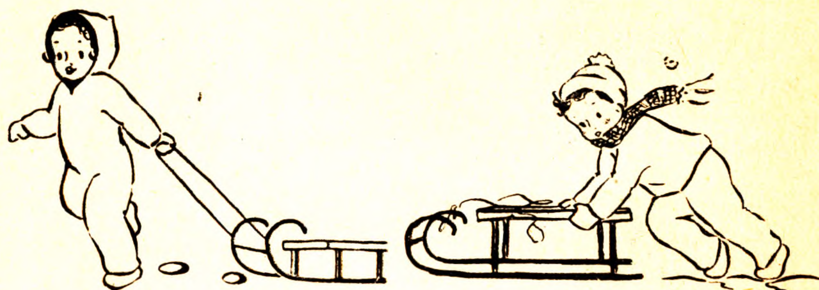
Pentru o mai mare varietate și pentru îngreuierea mișcării se poate pune pe spatele sau pe capul copilului un obiect ușor ca:



o frunză, o ramură de copac, cîteva floricele etc., care nu trebuie să cadă în timpul deplasării.

2. Mers sau alergare în apă pînă la gleznă 4—8 m; alergare în apă pînă la genunchi 5—8 m, sau deplasare din mers sau alergare, cu apa pînă la șold sau piept 2—3 m.

3. Mers sau alergare 5—8 m pe zăpadă pînă la glezne sau pînă la genunchi; același lucru trăgînd sau împingînd în fața săniuța.



4. Mers și alergare cît mai repede prin nisip, liber sau cu un obiect ușor în mînă.

5. Deplasare cu tricicleta sau cu trotineta pe o distanță de 15—20 m sau pe un traseu cu ocolirea unor obstacole naturale. În deplasarea cu trotineta se va urmări să fie folosit atît piciorul drept, cît și piciorul stîng.

6. Mers și alergare pe patine cu rotile atît în timpul verii, cît și iarna, sau cu patine pentru gheață în timpul iernii. Aceste exerciții dezvoltă îndemînarea, simțul echilibrului, curajul și mai cu seamă coordonarea mișcărilor.

B

1. Copilul stă pe iarbă, nisip sau chiar pe bancă; spre dreapta, lîngă el, se risipesc 10—15 pietricele, scoici etc. El trebuie să le mute cîte una spre stînga lui, cît mai repede, pînă se bate din palme de 8—10 ori.

2. Copilul stă cu fața la perete, la un pom sau pur și simplu cu mîinile la ochi. Cînd este strigat, sau la un alt semnal dat, el trebuie să se întoarcă repede și să prindă o minge care îi este aruncată.

3. La o distanță de cel mult un pas de copil se ține vertical, sprijinit pe pămînt, un băț. În momentul în care se dă drumul bastonului, copilul trebuie să fie atent și să-l prindă, fără ca acesta să cadă la pămînt.



4. Copilul se rostogolește înainte (se dă tumba) și la ridicare trebuie să prindă o minge care i se aruncă; sau, prin săritură, trebuie să se întoarcă cu fața spre direcția de unde se aude un zgomot oarecare (o bătaie din palme, fluierat, sunetul unor chei etc.).

5. Copilul aruncă o minge în pămînt sau la perete, se învîrtește o dată în jurul lui și încearcă apoi să prindă mingea. Mingea folosită trebuie să fie mare și elastică.

6. I se cere copilului să adune cît mai multe frunze, scoici, castane, pietre în timp ce se numără pînă la cinci sau pînă la zece.

7. În timp ce copilul merge sau aleargă, la un semnal dinainte hotărît („stai", „hop", „stop" etc.), el trebuie să se oprească, să se așeze sau să facă cît mai repede anumite mișcări.

„CÎT MAI DEPARTE"

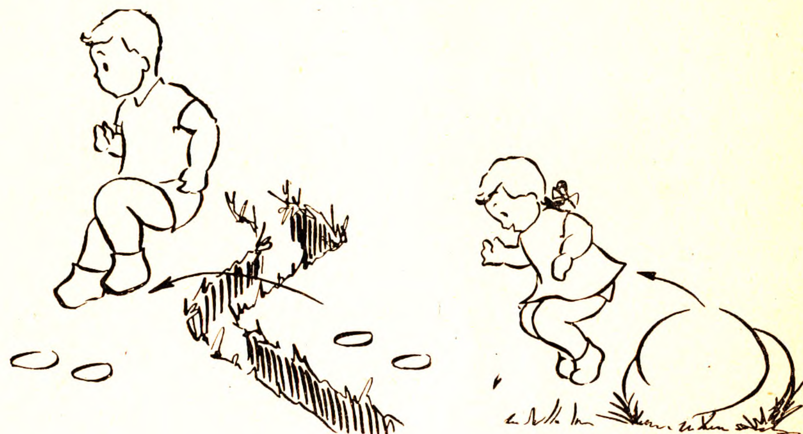
În această grupă de exerciții se dau exemple de mișcări care urmăresc dezvoltarea deprinderilor de aruncare și săritură, precum și a îndemînării, preciziei, siguranței etc.

În afară de faptul că aceste mișcări măresc capacitatea motrică a organismului, ele contribuie la îmbogățirea cunoștințelor copi-

lului și-l ajută să-și însușească relațiile de distanță și să le folosească cu mai multă pricepere în activitatea lui.

1. Sărituri de pe loc cu o deplasare cît mai mare în față (înainte). La început, această mișcare se poate face folosind diferite obiecte ca semne de deplasare: frunze, pietricele, linii trasate pe pămînt la anumite distanțe. Pentru dezvoltarea curajului se vor folosi treceri dintr-o parte în alta a unor șănțulețe sau gropi, prin sărituri pe un picior sau pe ambele picioare.

2. Sărituri de pe o înălțime, pentru care se pot folosi: un trunchi de copac, un bolovan, o moviliță etc.



3. Aruncări la distanță cu obiecte diferite atît ca formă, cît și ca greutate creează condiții deosebite pentru dezvoltarea îndemînării.

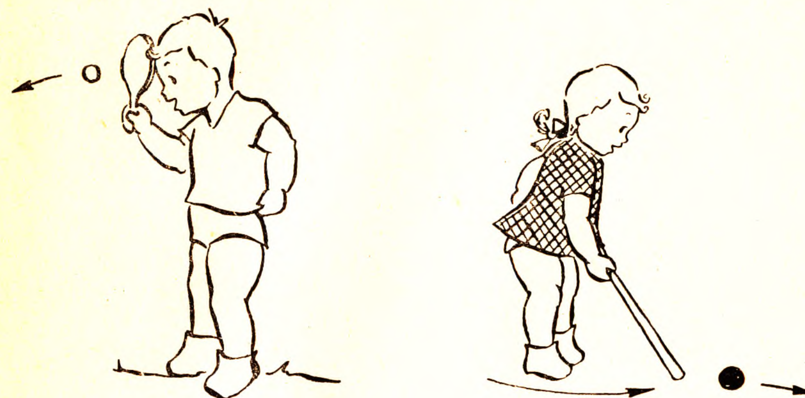
Aruncarea de obiecte ca: cerculețe de carton sau de lemn, avioane de hîrtie, bețe, ramuri, castane, pietricele, mingi ușoare sau umplute (de oină), bulgări de zăpadă, cu scopul de a atinge anumite obiecte, creează stări emoționale și dă posibilitatea însușirii unor deprinderi utile, formînd și stăpînirea de sine, precizia, perseverența.

4. Aruncările la distanță pot fi variate, urmărind însușirea unor diferite mișcări:

a) se pot arunca la distanță obiecte prin aruncare sau azvîrlire: castane, pietre, mingi etc.;

b) se pot arunca obiecte prin lovire: se poate lovi o piatră cu un băț, o minge cu o paletă (mișcări ca la tenis de cîmp sau de masă);

c) se pot arunca obiecte prin lovire pe sol: lovirea unei pietre pe sol cu un băț, a unei mingi umplute (de oină) (mișcări ca la hochei).



5. Aruncările se mai pot face urmărind atingerea cu precizie a unor obiecte (ținte). Cu cît acestea vor fi mai diferite, cu atît se obține o dezvoltare multilaterală, siguranță mai mare, precizie;

a) aruncarea unor obiecte și atingerea unor ținte joase — fixe: se poate arunca cu pietre, castane, mingi mici umplute, urmărind lovirea (țintirea) la rădăcina unui copac, într-un șanț, în apă, în malul apei etc.;

b) aruncarea și lovirea unor ținte înalte: urmărirea atingerii prin aruncare a ramurilor unui copac, a trecerii unei mingi printr-un cerc atîrnat, lovirea unei panglici atîrnate etc.;

c) aruncarea unor obiecte și atingerea unor obiective care se mișcă pe sol: aruncare și ochire într-o minge care se rostogolește; ochirea unei bărcuțe de hîrtie pe apă; lovirea cu un bulgăr de zăpadă a unei săniuțe care coboară la vale;

d) aruncarea unor obiecte în ținte mobile înalte: aruncarea unor pietre într-un avion de hîrtie care plutește; lovirea unui balon care plutește etc.

BIBLIOGRAFIE

CHIRCEV, A., DANCSULY, A., MANOLACHE, A., **Pedagogia pentru institutele pedagogice,** Editura didactică și pedagogică, 1962.

CIULIȚKAIA, L. I., **Igiena preșcolară,** Editura de stat — de literatură medicală, Moscova, 1949.

DRAGOMIRESCU, G., KHUN, S., BOJIN, EL. **Educația fizică în grădinița de copii (îndrumări metodice),** Editura didactică și pedagogică, 1954.

ESCHENASY, S., GHITNIC, E., MARCOVICI, L. **Carte de jocuri pentru cei mici,** Editura tineretului, 1957.

GHIȘOIU, GH., MUSZI, Al. **Gimnastica sub formă de joc,** Editura U.C.F.S., 1962.

IONESCU, N.A. **Cultura fizică a mamei și copilului mic,** Editura tineretului C.F.S., 1960

IONESCU, N.A. **Despre atitudinea corectă a corpului,** Editura U.C.F.S., 1961.

KABANOVA, E.N.-MELLER **Psihologia însușirii cunoștințelor și a formării deprinderilor la școlari,** Editura didactică și pedagogică, 1963.

MUJICICOV, N., BRANGA, D., MUJICICOV, C. **Jocuri pentru copii și tineret,** Editura tineretului C.F.S., 1956.

MARGOT UND URSULA KRIESEL **Spielturnen im Freien Volk und Wissen,** Volkseigener Verlag, Berlin, 1959.

UVAROVA, Z.S., SOROCEK, R.G., SPIRINA, V. P., IURKO, G. P. **Educația fizică la copiii mici și de vîrstă preșcolară,** Îndreptar pentru doctori și pedagogi, Editura de stat — de literatură medicală, Moscova, 1963.

*** **Teoria educației fizice,** Editura U.C.F.S., 1961.

CUPRINS

Redactor responsabil : A. ANASTASESCU
Tehnoredactor : NESTOR PANAITIDE

Dat la cules 30.12.1964. Bun de tipar 20.04.1965. Apărut 1965. Comanda nr. 382. Tiraj 5000 + 120 ex. broşate. Hîrtie scris II A. 63 g/m², ft. 16/61×86. Coli editoriale 5,82. Coli tipar 8,5. T nr. 18704/1964. C. Z. pentru bibliotecile mici 796 R

Tiparul executat sub comanda nr. 23 la Întreprinderea Poligrafică „13 Decembrie 1918“ str. Grigore Alexandrescu, nr. 93—95, Bucureşti — R.P.R.

Lei 4,50



EDITURA UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

